Eckhart TOLLE

Puterea prezentului, Ghid practic

Învăţături esenţiale, meditaţii şi exerciţii

Din *Puterea prezentului*

Începutul libertăţii e înţelegerea faptului că nu sunteţi „gânditorul”. În momentul în care începeţi să observaţi gânditorul, un nivel superior de conştiinţă devine activ. Atunci începeţi să vă daţi seama că în spatele gândului se află o dimensiune vastă de inteligenţă şi că gândul nu reprezintă decât un minuscul aspect al acestei inteligenţe. Vă daţi seama de asemenea că toate lucrurile care contează cu adevărat – frumuseţea, dragostea, creativitatea, bucuria, pacea interioară – izvorăsc de dincolo de minte.

Aţi început să vă treziţi.

Introducere

De când a fost publicată pentru întâia oară, în 1997, *Puterea prezentului* a influenţat deja conştiinţa colectivă a planetei mai mult decât mi-aş fi putut vreodată imagina. A fost tradusă în cincisprezece limbi şi primesc în fiecare zi mesaje de la cititori din toată lumea care îmi spun că vieţile lor s-au schimbat după ce au intrat în contact cu învăţăturile cuprinse în ea.

Deşi efectele nebuniei minţii egocentrice sunt încă vizibile peste tot, *apare* ceva nou. Niciodată nu au mai fost atât de mulţi oameni pregătiţi să spargă tiparele colective ale minţii, care au ţinut omenirea în captivitatea suferinţei din timpuri imemoriale. Apare o nouă stare de conştiinţă. Am suferit destul! Această nouă stare apare chiar în această clipă, în timp ce ţineţi această carte în mâini şi citiţi rândurile ce vorbesc despre posibilitatea unei vieţi eliberate, în care nu mai provocaţi suferinţa, nici dvs înşivă, nici celorlalţi.

Mulţi dintre cititorii care mi-au scris şi-au exprimat dorinţa ca aspectele practice ale învăţăturilor cuprinse în *Puterea prezentului* să le fie prezentate într-un format mai accesibil, pentru a le putea folosi în viaţa lor de zi cu zi. Această cerere a constituit imboldul pentru a scrie cartea de faţă.

Pe lângă exerciţii şi practici, aceasta carte mai conţine şi scurte pasaje din prima lucrare, care pot reaminti câteva idei şi concepte ce pot deveni noţiuni de bază pentru asimilarea în viaţa de zi cu zi a învăţăturilor esenţiale.

Multe dintre aceste pasaje sunt deosebit de potrivite pentru o lectură meditativă. Când practici lectura meditativă, nu o faci în primul rând pentru a acumula noi informaţii, ci pentru a intra într-o nouă stare de conştiinţă în timp ce citeşti. De aceea poţi

reciti de multe ori acelaşi pasaj şi de fiecare dată îl vei simţi proaspăt şi nou. Numai cuvintele care sunt scrise sau rostite din starea de prezenţă au această putere transformatoare, care este puterea de a trezi prezenţa în cititor.

Cel mai bine este că aceste pasaje să fie citite încet. De multe ori veţi dori să vă opriţi şi să vă acordaţi un moment de reflecţie sau de linişte. Alteori puteţi pur şi simplu să deschideţi cartea la întâmplare şi să citiţi câteva rânduri.

Pentru cititorii care s-au simţit descurajaţi sau copleşiţi de *Puterea prezentului*, această carte poate servi ca introducere.

Eckhart Tolle, 9 iulie 2001

Partea I
Cum accedem la puterea prezentului

Când conştiinţa
vă este îndreptată în afară,
apar mintea şi lumea.
Când este îndreptată înăuntru,
îşi recunoaşte propria Sursa
şi se întoarce acasă în Nemanifestat.

CAPITOLUL 1
Fiinţa şi iluminarea

În spatele miriadelor de forme de viaţă care sunt supuse naşterii şi morţii există Singura Viaţă, eternă şi omniprezentă. Mulţi oameni folosesc cuvântul Dumnezeu pentru a o descrie, eu o numesc adesea Fiinţă. Cuvântul Fiinţă nu explică nimic, dar nici cuvântul Dumnezeu nu o face. Fiinţă are totuşi avantajul de a fi un concept deschis. Nu reduce infinitul invizibil la o entitate finită. Ne este imposibil să o reducem la o imagine mentală. Nimeni nu şi-o poate revendica în exclusivitate. Este propria dvs prezenţă şi vă este imediat accesibilă sub forma propriului dvs sentiment de prezenţă. Aşa că e numai un foarte mic pas de la cuvântul Fiinţă până la experienţa Fiinţei.

FIINŢA NU SE AFLĂ DOAR DINCOLO, CI ŞI ÎNĂUNTRUL fiecărei forme de viaţă, ca esenţa invizibilă şi indestructibilă. Ceea ce înseamnă că vă este accesibilă acum sub forma celui mai intim sine al dvs, a adevăratei dvs naturi. Dar nu căutaţi să o cuprindeţi cu mintea. Nu încercaţi să o înţelegeţi.

Ea poate fi cunoscută numai când mintea e tăcută. Când eşti prezent, când atenţia îţi este îndreptată total şi intens asupra momentului Prezent,

Fiinţa poate fi simţită, dar nu poate fi niciodată înţeleasă mental.

A regăsi conştiinţa Fiinţei şi a rămâne în acea stare de „desăvârşire a simţirii” înseamnă iluminare.

Cuvântul *iluminare* duce cu gândul la o realizare supraomenească, iar egoul vrea să perpetueze această idee; dar iluminarea este pur şi simplu starea dvs naturală de a tăi în unitate cu toată Fiinţa. Este o stare de conectare la ceva incomensurabil şi indestructibil, la ceva care, aproape paradoxal, vă reprezintă în esenţă pe dvs, şi totuşi cu mult mai mult. Este regăsirea adevăratei naturi dincolo de nume şi formă.

Incapacitatea de a simţi aceasta conectare dă naştere iluziei separării – a acelei scindări interioare şi a separării de lumea înconjurătoare. Atunci te percepi, conştient sau inconştient, ca pe un fragment izolat. Apare frica, iar conflictele interioare şi exterioare devin regulă.

Cel mai mare obstacol în calea trăirii acestei conectări este identificarea cu mintea, care face ca gândul să devină compulsiv. A nu fi în stare să te opreşti din gândit e o boală cumplită, dar nu ne dăm seama de acest lucru pentru că aproape toată lumea suferă de ea, aşa că o considerăm ceva firesc. Acest neîncetat zgomot mental ne împiedică să găsim lumea liniştii interioare care este inseparabila de

Fiinţă şi, de asemenea, creează un sine fals, care aruncă o umbră de frică şi suferinţă.

Identificarea cu mintea creează un ecran compact de concepte, etichete, imagini, cuvinte, judecăţi, şi definiţii care blochează orice relaţie autentică. Creează scindare interioară, se interpune între dvs şi ceilalţi oameni, între dvs şi natura, între dvs şi Dumnezeu. Ecranul de gânduri creează iluzia separării, iluzia că existaţi separat de „celălalt”. Uitaţi atunci faptul esenţial că, dincolo de aparenta fizică şi de diferitele forme, sunteţi una cu tot ce există.

Mintea reprezintă un instrument minunat dacă este folosită corect. Însă, folosită greşit, devine foarte distructivă. Pentru o exprimare mai exactă, nu este vorba de faptul că vă folosiţi greşit mintea – de obicei n-o folosiţi deloc. Ea va foloseşte pe dvs. Aceasta este boală. Credeţi că sunteţi mintea dvs. Este o iluzie. Instrumentul a pus stăpânire pe dvs.

Este aproape ca şi cum aţi fi posedat fără să o ştiţi, şi în felul acesta credeţi că sunteţi entitatea care vă posedă.

ÎNCEPUTUL LIBERTĂŢII e înţelegerea faptului că nu sunteţi „gânditorul”. În momentul în care începeţi să observaţi gânditorul, un nivel superior de conştiinţă devine activ.

Atunci începeţi să va daţi seama că în spatele gândului se află o dimensiune vastă de inteligenţă şi că gândul nu reprezintă decât un minuscul aspect al acestei inteligenţe. Vă mai daţi seama că toate lucrurile care contează cu adevărat – frumuseţea, dragostea, creativitatea, bucuria, pacea interioară – izvorăsc de dincolo de minte.

Aţi început să vă treziţi.

Eliberarea de minte

Vestea cea bună este că vă puteţi elibera de minte. Aceasta este singura eliberare autentică. Puteţi face primul pas chiar acum.

ÎNCEPEŢI PRIN A VĂ ASCULTA VOCEA INTERIOARĂ cât de des puteţi. Acordaţi atenţie în mod special tiparelor repetitive de gândire, acelor benzi de magnetofon care se tot repetă în capul dvs probabil de ani întregi.

La acest lucru mă refer când vorbesc despre "observarea gânditorului". Un alt mod de a o spune este: Ascultaţi vocea din capul dvs, fiţi acolo ca martor prezent.

Când ascultaţi acea voce ascultaţi-o în mod imparţial. Ceea ce înseamnă că nu o judecaţi. Nu judecaţi şi nu condamnaţi ce auziţi, pentru că aceasta ar însemna că aceeaşi voce a intrat din nou, pe uşa din spate. Şi curând veţi înţelege: Există vocea, iar eu sunt aici, ascultând-o, observând-o.

Conştientizarea sentimentului de eu sunt, acest sentiment al propriei prezenţe, nu este un gând. El izvorăşte de dincolo de minte.

Şi astfel, atunci când ascultaţi un gând, nu sunteţi conştient numai de gând, ci şi de propria prezenţă ca martor al gândului. Aşa apare o nouă dimensiune a conştiinţei.

ÎN TIMP CE VĂ ASCULTAŢI GÂNDUL, simţiţi o prezenţă conştientă – sinele dumeavoastră profund – ca şi cum s-ar afla în spatele sau dedesuptul gândului. Atunci gândul îşi pierde puterea asupra dvs şi îşi pierde cu repeziciune din intensitate, pentru că nu îl mai încărcaţi cu energie prin identificarea cu el. Acesta este începutul sfârşitului gândirii voluntare şi compulsive.

Când un gând cedează, veţi simţi o discontinuitate în fluxul mental – un hiat al nonminţii. La început aceste întreruperi vor fi de scurtă durată, poate de câteva secunde, dar treptat vor deveni mai lungi. Când apar astfel de întreruperi, veţi simţi o anumită linişte şi pace interioară. Acesta este începutul stării naturale de trăire a unităţii cu Fiinţa, sentiment ce este adesea ascuns de către minte.

Prin exerciţiu acest sentiment de linişte şi pace devine mai adânc. De fapt, profunzimea lui nu are limite. Veţi simţi de asemenea cum un sentiment

subtil de bucurie va invadează, izvorând din interior: bucuria Fiinţei.

În această stare de conectare interioară sunteţi mult mai alert, mult mai treaz decât în starea de identificare cu mintea. Sunteţi pe deplin prezent. Acest lucru măreşte şi frecvenţa vibraţiei câmpului energetic care dă viaţă corpului fizic.

Pe măsură ce pătrundeţi mai adânc în această dimensiune a nonminţii, cum i se spune uneori în Orient, atingeţi starea de conştiinţă pură. În această stare vă simţiţi propria prezenţă cu o asemenea intensitate şi bucurie, încât orice gând, orice emoţie, trupul fizic precum şi întreaga lume exterioară devin relativ lipsite de importanţă comparativ cu trăirea. Şi totuşi nu este o stare egoistă, ci chiar opusul ei. Va duce dincolo de ceea ce până acum aţi considerat a fi "propriul sine". Această prezenţa este, în esenţă, ceea ce sunteţi şi, în acelaşi timp, inimaginabil mai mult.

ÎN LOC SĂ "OBSERVAŢI GÂNDITORUL", puteţi crea un hiat în fluxul mental îndreptându-vă pur şi simplu întreaga atenţie asupra clipei Acum. Deveniţi intens conştient de momentul prezent.

Acesta este un lucru care aduce o adâncă satisfacţie. În acest fel retrageţi conştiinţa din activitatea minţii şi creaţi un interval al nonminţii în

care sunteţi extrem de alert şi conştient, dar fără a gândi. Aceasta este esenţa meditaţiei.

ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI puteţi exersa prin a va opri asupra oricărei activităţi de rutină, care de obicei înseamnă doar un mod de a atinge un scop şi de a-i acorda întreaga dumeavoastră atenţie, astfel încât activitatea însăşi să devină scopul. De exemplu, de fiecare dată când urcaţi sau coborâţi scările, acasă sau la locul de muncă, observaţi îndeaproape fiecare pas, fiecare mişcare, chiar şi propria respiraţie. Fiţi total prezent.

Sau când vă spălaţi pe mâini, fiţi atent la toate percepţiile senzoriale asociate acestei activităţi: sunetul apei şi felul în care o simţiţi, mişcările mâinilor, mirosul săpunului s.a.m.d.

Sau atunci când urcaţi în maşină, după ce aţi închis portiera, opriţi-vă pentru câteva secunde şi observaţi-vă respiraţia. Conştientizaţi senzaţia calmă, dar intensă, de prezenţă.

Există un criteriu sigur în funcţie de care vă puteţi măsura succesul în această practică: gradul de pace interioară.

Singurul pas esenţial al călătoriei dvs spre iluminare este acesta: Învăţaţi să nu vă mai identificaţi cu mintea dvs. De fiecare dată când creaţi o pauză în fluxul mental, lumina conştiinţei devine mai puternică.

Într-o zi s-ar putea să vă treziţi zâmbindu-i vocii din capul dvs, aşa cum zâmbiţi la poznele unui copil. Ceea ce înseamnă că nu va mai luaţi atât de în serios conţinutul minţii, pentru că sentimental dvs de sine nu mai depinde de acesta.

Iluminarea: depăşirea gândului

Odată cu maturizarea, va formaţi o imagine mentală despre cine sunteţi, bazată pe condiţionarea dvs personală şi culturală. Putem numi această identitate fantomatică "ego". El constă în activitatea minţii şi poate fi perpetuat numai printr-o gândire continuă. Termenul *ego* are semnificaţii diferite pentru diferiţi oameni, dar, în sensul în care îl folosesc eu aici, înseamnă un sine fals creat de identificarea inconştientă cu mintea.

Pentru ego, momentul prezent abia dacă există. Numai trecutul şi viitorul sunt considerate importante. Aceasta inversare totală a adevărului este responsabilă pentru disfuncţionalitatea minţii sub influenţa sinelui fals. Sinele fals este mereu preocupat de menţinerea în viaţă a trecutului, căci cine mai sunteţi fără trecut? Se proiectează necontenit în viitor, pentru a-şi asigura o continuă supravieţuire şi a căuta acolo o anumită eliberare sau împlinire. Şi spune: "Într-o zi, când se a întâmplă cutare lucru, îmi va fi bine, voi fi fericit şi împăcat."

Chiar şi în cazul în care egoul pare a fi preocupat de prezent, ceea ce percepe nu este prezentul – are o percepţie absolut falsă, pentru care îl priveşte prin ochii trecutului. Sau reduce prezentul la un mod de a atinge un scop, un scop care se afla întotdeauna într-un viitor proiectat de minte. Observaţi-vă mintea şi veţi vedea că aşa funcţionează.

Momentul prezent deţine cheia eliberării. Dar nu puteţi găsi momentul prezent atâta timp cât sunteţi chiar mintea dvs.

Iluminarea înseamnă depăşirea gândului. În starea de iluminare, gândirea e în continuare folosită atunci când este necesară, dar cu mult mai multă atenţie şi într-un mod mult mai eficient decât înainte. O folosiţi în cea mai mare parte în scopuri practice, dar sunteţi liberi de dialogul intern involuntar şi aveţi linişte interioară.

Când vă folosiţi mintea, şi mai ales atunci când e nevoie de o soluţie creativă, alternaţi la fiecare câteva minute gândirea cu liniştea, activitatea mentală cu tăcerea minţii. Tăcerea minţii este conştiinţa fără gând. Numai în acest fel este posibilă gândirea creativă, pentru că doar aşa are gândul putere reală. Gândul singur, lipsit de concentrarea la dimensiunea vastă a conştiinţei, devine repede sterp, nebunesc, distructiv.

Emoţia: Reacţia corpului la activitatea minţii

Mintea, în sensul în care folosesc eu acest cuvânt, nu se referă numai la gând. Ea include şi emoţiile, precum şi toate tiparele mental-emoţionale de reacţie inconştientă. Emoţia apare în locul unde mintea şi corpul se întâlnesc. Este reacţia corpului la activitatea mentală sau, am mai putea spune, o reflectare a minţii în corp.

Cu cât vă identificaţi mai mult cu gândirea, cu preferinţele şi aversiunile, cu judecăţile şi interpretările dvs – cu alte cuvinte, cu cât sunteţi mai puţin prezent ca şi conştiinţă-martor - , cu atât mai puternică va fi încărcătura emoţională, indiferent dacă sunteţi sau nu conştient de aceasta. Dacă nu vă puteţi simţi emoţiile, dacă sunteţi rupt de ele, le veţi trăi până la urmă la nivel pur fizic, ca pe o problemă fizică sau ca pe un simptom.

DACĂ AVEŢI DIFICULTĂŢI ÎN A VĂ SIMŢI EMOŢIILE, începeţi prin a va concentra atenţia asupra câmpului energetic intern al corpului dvs. Simţiţi-vă corpul din interior. În acest fel veţi intra în contact cu emoţiile dvs.

Dacă doriţi cu adevărat să vă cunoaşteţi mintea, corpul vă va oferi întotdeauna o reflectare corectă, aşa că observaţi-vă emoţia sau, mai degrabă, simţiţi-o în corp. Dacă între minte şi emoţie există un aparent conflict, gândul este minciună, iar emoţia

adevărul. Nu este adevărul ultim despre cine sunteţi, ci adevărul relativ despre starea minţii dvs în momentul respectiv.

Poate că nu veţi putea conştientiza sub forma gândurilor activitatea mentală inconştientă, dar ea a fi mereu reflectată în corp sub forma unei emoţii, iar de emoţie puteţi deveni conştient.

Observarea unei emoţii în acest mod este, în esenţă, acelaşi lucru cu ascultarea sau observarea gândului, aşa cum am arătat mai devreme.Singura diferenţă este că, pe când gândul se afla în minte, emoţia are o puternică componentă fizică şi va fi simţită în primul rând în corp. Puteţi atunci permite emoţiei să existe, fără a fi însă controlat de ea. Nu mai sunteţi emoţia, sunteţi martorul, prezenţa observatoare.

Dacă puneţi acest exerciţiu în practică, tot ceea ce este inconştient în dvs va fi adus în lumina conştiinţei.

OBIŞNUIŢI-VĂ SĂ VĂ ÎNTREBAŢI: Ce se întâmplă în mine în acest moment? Întrebarea vă va indica direcţia corectă. Dar nu analizaţi, observaţi numai. Concentraţi-vă atenţia spre interior. Simţiţi energia emoţiei.

Dacă nu există nici o emoţie, îndreptaţi-vă atenţia mai adânc în câmpul energetic interior al corpului dvs. Este poarta către Fiinţă.

CAPITOLUL 2

Originea fricii

Starea psihologică de frică e independentă de orice pericol concret şi imediat. Se manifestă în multe forme: disconfort, îngrijorare, anxietate, nervozitate, încordare, groază, fobie, s.a.m.d. Acest tip de frică psihologică e întotdeauna legat de ceea ce ar putea să se întâmple, şi nu de ceva ce se întâmplă în clipa de faţă. Dvs vă aflaţi în "acum şi aici", în timp ce mintea dvs se afla în viitor. Acest lucru creează o prăpastie de anxietate. Şi dacă v-aţi identificat cu mintea şi aţi pierdut contactul cu puterea şi simplitatea clipei Acum, sentimental de anxietate vă va însoţi constant. Puteţi face oricând faţă momentului prezent, dar nu puteţi face faţă unui lucru care este numai o proiecţie a minţii – nu puteţi face faţa viitorului.

Mai mult decât atât, cât timp vă identificaţi cu mintea, viaţa vă este condusă de către ego. Ca urmare a naturii lui fantomatice şi în ciuda elaboratelor lui mecanisme de apărare, egoul este foarte vulnerabil şi nesigur, şi se vede ameninţat continuu. La fel stau lucrurile şi în cazul în care egoul pare foarte încrezător. Acum amintiţi-vă că emoţia este reacţia corpului la activitatea minţii. Ce mesaj primeşte corpul în mod constant de la ego, acest fals sine făurit de minte? "Pericol, sunt ameninţat." Şi care este emoţia generate de acest mesaj constant?

Frica, desigur.Frica pare a avea multe cauze. Frica de a pierde, frica de eşec, frica de a fi rănit s.a.m.d. Dar, în ultimă instanţă, orice frică înseamnă frica de moarte, de anihilare a sinelui fals. Pentru sinele fals moartea este mereu aproape. În această stare de identificare cu mintea, frica de moarte influenţează toate aspectele vieţii dvs.

De exemplu, chiar şi un lucru absolut obişnuit şi "normal", precum nevoia compulsivă de a avea dreptate într-o discuţie şi de a-i dovedi celuilalt că se înşală – apărând poziţia mentală cu care v-aţi identificat – este o consecinţă a fricii de moarte. Dacă vă identificaţi cu o poziţie mentală, atunci când vă înşelaţi, sentimental de identitate bazat pe o construcţie mentală este ameninţat serios cu anihilarea. Aşa că sinele fals nu îşi poate permite să greşească. A greşi înseamnă a muri. Din această cauză s-au purtat războaie şi s-au distrus nenumărate relaţii.

Din clipa în care aţi renunţat la identificarea cu mintea, pentru sentimental dvs de identitate nu mai are nici o importanţă dacă aveţi dreptate sau greşiţi, aşa că nevoia compulsivă şi profund inconştientă de a avea dreptate, care este o formă de violenţă, nu a mai există. Puteţi afirma clar şi limpede ce gândiţi sau ce simţiţi, fără ca în aceasta să mai existe agresivitate sau nevoie de apărare. Sentimentul de

identitate provine atunci dintr-un loc mai profund şi mai adevărat, din interiorul dvs, şi nu din minte.

URMĂRIŢI APARIŢIA ORICĂRUI SENTIMENT DEFENSIV.

Ce apăraţi? O identitate iluzorie, o imagine din mintea dvs, o entitate fictivă. Conştientizând acest tipar, observându-l, veţi renunţa să vă mai identificaţi cu el. În lumina conştiinţei dvs, acest tipar inconştient se va dizolva rapid.

Acesta este sfârşitul tuturor conflictelor şi al jocurilor de putere care subminează atât de mult relaţiile. Puterea asupra altora e slăbiciune deghizată în putere. Adevărata putere se afla în interior şi vă este acum disponibilă.

Mintea caută necontenit să nege clipa Acum şi să evadeze din ea. Cu alte cuvinte, cu cât vă identificaţi cu mintea dvs, cu atât mai mult suferiţi. Sau o puteţi privi şi aşa: cu cât sunteţi mai capabil să preţuiţi şi să acceptaţi clipa Acum, cu atât sunteţi mai liber de durere şi de suferinţă – liber de mintea egocentrică.

Dacă nu mai doriţi să creaţi suferinţă, nici dvs, nici celorlalţi, dacă nu mai doriţi să adăugaţi durere la reziduul de durere care trăieşte încă în dvs, atunci nu mai creaţi timp, sau cel puţin, nu mai mult decât e necesar pentru a face faţă problemelor practice ale vieţii. Cum să opriţi crearea timpului?

DAŢI-VĂ SEAMA CĂ MOMENTUL PREZENT este tot ce aveţi. Transformaţi clipa Acum în principalul focar de atenţie al vieţii dvs.

Dacă înainte trăiaţi în timp şi făceaţi din când în când vizite scurte în clipa Acum, trăiţi acum în prezent şi faceţi vizite scurte în trecut şi viitor când situaţiile practice ale vieţii o impun.

Spuneţi mereu "da" momentului prezent.

Puneţi capăt iluziei timpului

Aceasta este cheia: Puneţi capăt iluziei timpului. Timpul şi mintea sunt inseparabile. Îndepărtaţi timpul din minte şi acesta se opreşte – asta dacă nu alegeţi să îi daţi de lucru.

A te identifica cu propria minte înseamnă a fi prizonierul timpului: impulsul compulsiv de a trăi aproape exclusiv prin memorie şi anticipare. Acest lucru creează o preocupare continuă pentru trecut şi viitor şi un refuz de a preţui şi conştientiza momentul prezent şi a-i permite să existe. Impulsul apare pentru că trecutul vă oferă o identitate, iar viitorul deţine promisiunea salvării sau a împlinirii într-o formă sau alta. Amândouă sunt iluzii.

Cu cât vă concentraţi mai mult asupra timpului – trecut şi viitor - , cu atât mai mult pierdeţi clipa Acum, cel mai preţios lucru.

De ce este acesta lucrul cel mai preţios? În primul rând, pentru că este singurul lucru. Este tot ceea ce

există. Eternul prezent e spaţial în care vi se desfăşoară întreaga viaţă, singurul factor care rămâne constant. Viaţa este acum. N-a existat niciodată vreun timp în care viaţa dvs să nu fie acum, şi nici nu va exista.

În al doilea rând, clipa Acum este singurul punct care vă poate trece dincolo de graniţele limitate ale minţii. E singurul punct de acces în dimensiunea fără timp şi fără formă a Fiinţei.

Aţi trăit, făcut, gândit, simţit vreodată ceva în afara clipei Acum? Credeţi că se va întâmpla? Este posibil ca ceva să se întâmple sau să existe în afară clipei Acum? Răspunsul e evident, nu-i aşa?

Nimic nu s-a întâmplat vreodată în trecut; s-a întâmplat în Acum. Nimic nu se va întâmpla în viitor; se va întâmpla în Acum.

Esenţa a ceea ce spun nu poate fi înţeleasă cu mintea. În clipa în care se produce înţelegerea, apare o schimbare în conştiinţă, o trecere de la minte la Fiinţă, de la timp la prezenţă. Dintr-odată totul e simţit ca fiind viu, radiind de energie, emanând Fiinţă.

CAPITOLUL 3
Cum pătrundem în prezent

Odată cu dimensiunea atemporală apare şi un alt fel de cunoaştere, o cunoaştere care nu "ucide"

spiritual care trăieşte în fiecare fiinţă şi în fiecare lucru. O cunoaştere care nu distruge sacralitatea şi misterul vieţii şi care cuprinde o dragoste adâncă şi respect pentru tot ce există.

PUNEŢI CAPĂT VECHIULUI TIPAR de negare a clipei Acum şi de rezistenţa faţă de momentul prezent. Faceţi un obicei din a vă retrage atenţia din trecut şi viitor ori de câte ori nu vă sunt necesare. Ieşiţi din dimensiunea timpului cât mai mult posibil în viaţa de zi cu zi.

Dacă vi se pare greu să pătrundeţi direct în clipa Acum, începeţi prin a observa tendinţa obişnuită a minţii de a dori să evadeze din prezent. Veţi observa că viitorul este de obicei imaginat ca fiind mai bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul închipuit este mai bun decât prezentul, acest lucru a dă speranţă şi un sentiment plăcut de anticipare. Dacă este mai rău, creează anxietate. Ambele sunt iluzii.

Prin observarea de sine, starea de prezenţă pătrunde în mod automat în viaţa dvs. În clipa în care realizaţi că nu sunteţi prezent, aţi devenit prezent. De fiecare dată când vă puteţi observa mintea, nu mai sunteţi prins în ea. A apărut un alt factor, ceva ce nu aparţine minţii: prezenţa observatoare.

Fiţi prezent ca observator al minţii dvs – al gândurilor şi emoţiilor, precum şi al diferitelor reacţii în diferite situaţii.Fiţi cel puţin la fel de interesat de

propria reacţie pe cât sunteţi de situaţia sau de persoana care va determină să reacţionaţi.

Observaţi de asemenea cât de des vi se îndreaptă atenţia spre trecut său viitor. Nu judecaţi sau analizaţi ce observaţi. Priviţi gândul, simţiţi emoţia, observaţi reacţia. Nu faceţi din ele o problemă personală. Veţi simţi atunci ceva cu mult mai puternic decât toate lucrurile pe care le observaţi, veţi simţi însăşi tăcuta prezenţă observatoare din spatele minţii, observatorul tăcut.

Este nevoie de o prezenţă intensă atunci când anumite situaţii declanşează o reacţie cu o puternică încărcătură emoţională., ca de exemplu atunci când vă e ameninţată imaginea de sine, atunci când apare o provocare în viaţa dvs care declanşează frica, atunci când lucrurile "nu merg cum trebuie" sau este reactivat un moment emoţional din trecut. În aceste momente veţi avea tendinţa să deveniţi "inconştient". Reacţia sau emoţia pun stăpânire pe dvs – dvs "deveniţi" reacţia. O manifestaţi. Vă justificaţi, contraziceţi, atacaţi, vă apăraţi… numai că acesta nu sunteţi dvs, este doar tiparul de reacţie, este mintea, în modul ei obişnuit de supravieţuire.

Identificarea cu mintea încarcă reacţia cu şi mai multă energie, observarea minţii îi retrage energia. Identificarea cu mintea creează mai mult timp; observarea minţii deschide dimensiunea

atemporalităţii. Energia retrasă minţii se transformă în prezenţă. Odată ce aţi simţit ce înseamnă să fii prezent, devine mult mai uşor să alegeţi pur ai simplu să ieşiţi din dimensiunea tipului ori de câte ori timpul nu vă este necesar în scopuri practice, şi să pătrundeţi mai adânc în Acum.

Acest lucru nu vă afectează capacitatea de a folosi timpul – trecut sau viitor – atunci când aveţi nevoie să-l folosiţi în scopuri practice. Şi nu vă diminuează nici capacitatea de a vă folosi mintea. De fapt, chiar o amplifică. Atunci când o veţi folosi, mintea vă va fi mai pătrunzătoare, mai concentrată.

Mintea persoanei iluminate are mereu atenţia concentrată la clipa Acum, rămânând însă conştientă periferic de timp. Cu alte cuvinte, persoana iluminată continuă să folosească "timpul cronologic", dar este liberă de timpul psihologic.

Renunţarea la timpul psihologic

Învăţaţi să folosiţi timpul – îl putem numi "timp cronologic" – pentru aspectele practice ale vieţii, dar de îndată ce aţi rezolvat problemele practice, reveniţi la conştiinţa momentului prezent. În felul acesta nu va exista o acumulare de "timp psihologic", care înseamnă identificarea cu trecutul şi proiectarea continuă şi compulsivă în viitor.

Când vă fixaţi un obiectiv şi lucraţi la îndeplinirea lui, folosiţi "timpul cronologic". Sunteţi conştient de

scopul fixat, dar respectaţi şi acordaţi întreaga atenţie pasului pe care îl faceţi în acest moment. Dacă vă concentraţi excesiv asupra obiectivului, poate din cauză că prin împlinirea lui căutaţi să obţineţi fericire, împlinire sau un sentiment mai complet de identitate, momentul prezent nu mai este preţuit. Este redus la o simplă treaptă spre viitor, fără valoare în sine. Timpul cronologic devine atunci timp psihologic. Călătoria vieţii dvs nu mai este o aventură, ci doar o nevoie obsesivă de a ajunge, de a obţine, de a reuşi. Nu mai puteţi vedea sau mirosi florile, nici nu mai conştientizaţi frumuseţea şi miracolul vieţii care, atunci când vă aflaţi în clipa Acum se revarsă peste tot.

Încercaţi mereu să ajungeţi într-un alt loc decât locul în care vă aflaţi? Cele mai multe lucruri pe care le faceţi sunt doar un mijloc pentru a împlini un scop? E împlinirea mereu neatinsă sau redusă la plăceri de scurtă durată precum sexul, mâncarea, băutura, drogurile sau senzaţiile tari? Vă concentraţi mereu să deveniţi, să realizaţi, să obţineţi, sau alergaţi mereu după noi senzaţii şi plăceri? Credeţi că dacă acumulaţi mai multe lucruri veţi deveni mai împlinit, mai bun sau mai întreg din punct de vedere psihologic? Aşteptaţi un bărbat sau o femeie care să dea sens vieţii dvs?

În starea de conştiinţă normală, de identificare cu mintea, sau starea neiluminată, puterea şi infinitul

potenţial creativ care se află în Acum sunt complet acoperite de timpul psihologic. Şi în acest fel viaţa dvs îşi pierde rezonanţa, prospeţimea, sentimentul de uimire în faţa miracolului. Vechile tipare de gândire, de emoţie, de comportament, de reacţie şi de dorinţă sunt jucate în reprezentaţii care repetă la nesfârşit un scenariu din mintea dvs, care vă oferă un sentiment al identităţii dar care deformează şi ascunde realitatea prezentă. Atunci mintea face o obsesie pentru viitor, ca un mod de evadare din prezentul nesatisfăcător.

Ceea ce percepeţi ca fiind viitor este de fapt o parte intrinsecă a stării prezente de conştiinţă. Dacă mintea dvs poartă greaua povară a trecutului, veţi repeta trăirea aceloraşi experienţe. Trecutul se perpetuează din lipsa de prezenţă. Calitatea conştiinţei dvs de acum este ceea ce dă formă viitorului – care, bineînţeles, nu poate fi trăit decât ca un moment prezent.

Dacă ceea ce determină viitorul este calitatea conştiinţei din acest moment, atunci ce determină calitatea conştiinţei? Gradul dvs de prezenţă. Aşa că singurul loc în care poate avea loc o schimbare autentică şi unde trecutul poate fi dizolvat este momentul Acum.

Poate vi se va părea greu să recunoaşteţi că timpul este cauza suferinţelor sau a problemelor dvs. Credeţi că ele sunt cauzate de situaţii specifice din

viaţa dvs, şi, dintr-un punct de vedere convenţional, acest lucru este adevărat. Dar, până nu aţi rezolvat principala disfuncţie generatoare de probleme a minţii – ataşamentul ei faţă de trecut şi viitor şi negarea clipei Acum -, problemele sunt de fapt interschimbabile.

Dacă toate problemele sau ceea ce percepeţi ca fiind cauzele suferinţei sau ale nefericirii dvs ar fi îndepărtate astăzi în mod miraculos dar nu aţi devenit mai prezent, mai conştient, în scurt timp vă veţi trezi cu un set similar de probleme sau motive de suferinţă, ca o umbră care vă urmează oriunde aţi merge. În ultimă instanţă, există o singură problemă: mintea prinsă în timp.

Nu există salvare în timp. Nu puteţi fi liber în viitor.

PREZENŢA ESTE CHEIA spre libertate, deci numai acum puteţi fi liber.

Descoperirea vieţii dincolo de situaţia de viaţă

Ceea ce numiţi "viaţă" ar trebui să se numească "situaţie de viaţă". Este timp psihologic: trecut şi viitor. Anumite lucruri din trecut n-au mers aşa cum v-aţi fi dorit. Opuneţi încă rezistenţă lucrurilor întâmplate în trecut, iar acum vă împotriviţi situaţiei prezente. Speranţa este cea care a face să mergeţi mai departe, dar speranţa vă ţine atenţia îndreptată asupra viitorului, iar aceasta concentrare continuă asupra viitorului perpetuează negarea clipei Acum şi, prin aceasta, propria dvs nefericire.

UITAŢI SITUAŢIA DE VIAŢĂ pentru un timp şi acordaţi atenţie vieţii dvs.

Situaţia dvs de viaţă există în timp. Viaţa dvs există acum.

Situaţia dumeavoastră de viaţă este o construcţie a minţii. Viaţa dvs este reală.

Găsiţi "poarta strâmtă care duce spre viaţă". E numită "clipa Acum". Reduceţi-vă viaţa la acest moment. Situaţia dvs de viaţă poate fi plină de probleme – cele mai multe situaţii de viaţa sunt aşa – dar descoperiţi dacă aveţi vreo problemă în acest moment. Nu mâine, nu peste zece minute, ci acum. Aveţi acum o problemă?

Când sunteţi încărcat de probleme nu mai există loc ca noul să se manifeste, nu mai există loc pentru soluţii. Aşa că, ori de câte ori puteţi, faceţi puţin loc, creaţi un spaţiu, pentru a putea găsi viaţa dincolo de situaţia de viaţă.

FOLOSIŢI-VĂ PE DEPLIN SIMŢURILE. Fiţi acolo unde vă aflaţi. Uitaţi-vă în jur. Priviţi numai, nu interpretaţi. Priviţi lumina, formele, culorile, texturile. Conştientizaţi prezenţa tăcută a fiecărui lucru. Fiţi conştient de spaţiul care permite fiecărui lucru să existe.

Ascultaţi sunetele; nu le judecaţi. Ascultaţi liniştea din spatele sunetelor.

Atingeţi ceva – orice -, simţiţi şi conştientizaţi Fiinţa.

Observaţi ritmul propriei respiraţii, simţiţi aerul care intră şi iese, simţiţi energia vieţii în corpul dvs. Permiteţi fiecărui lucru să existe, înăuntru şi în afară. Permiteţi lucrurilor să fie cum sunt. Pătrundeţi adânc în clipa Acum.

Astfel lăsaţi în urmă lumea distrugătoare a abstracţiilor mentale, lumea timpului. Ieşiţi din mintea nesănătoasă care vă secătuieşte de energie vitală, la fel cum otrăveşte şi distruge încet Pământul. Vă treziţi dintr-un vis al timpului, în prezent.

Toate problemele sunt iluzii ale minţii

CONCENTRAŢI-VĂ ÎNTREAGA ATENŢIE ASUPRA clipei Acum şi spuneţi-mi ce problemă aveţi în acest moment.

Nu primesc nici un răspuns, pentru că e imposibil să aveţi o problemă când întreaga atenţie vă este absorbită de clipa Acum. O situaţie trebuie ori rezolvată, ori acceptată. De ce să o transformăm într-o problemă?

Mintea îndrăgeşte în mod inconştient problemele, pentru că ele conferă o anumită identitate. Acest lucru este considerat normal, dar este o nebunie. "Problema" înseamnă a stărui mental asupra unei situaţii fără a avea intenţia adevărată sau

posibilitatea de a acţiona în acest moment, transformând-o în mod inconştient într-o componentă a sentimentului dvs de identitate. Situaţia de viaţă vă copleşeşte într-atât, încât pierdeţi senzaţia vieţii, a Fiinţei. Sau purtaţi în minte povara nebunească a sute de lucruri pe care le veţi face sau va trebui să le faceţi în viitor, în loc să vă concentraţi atenţia asupra singurului lucru pe care îl puteţi face acum.

CÂND CREAŢI O PROBLEMĂ , creaţi durere. Este nevoie doar de o simplă alegere, o simplă decizie:”Orice s-ar întâmpla, nu-mi voi mai provoca durere. Nu voi crea probleme.” Deşi e o alegere simplă, este, de asemenea, una foarte radicală. Nu veţi face această alegere decât dacă sunteţi într-adevăr sătul de suferinţă, decât dacă simţiţi cu adevărat că nu o mai doriţi. Şi nu veţi reuşi să vă duceţi decizia la îndeplinire decât dacă accedeţi la puterea clipei Acum. Dacă nu mai creaţi suferinţă pentru dvs, nu o mai creaţi nici pentru ceilalţi. Şi nici nu mai contaminaţi frumosul Pământ, spaţiul dvs interior şi psihicul colectiv al omenirii cu negativismul creării de probleme.

Când apare o situaţie căreia trebuie să-i faceţi faţă, veţi acţiona cu limpezime şi fermitate, dacă acţiunea apare din conştiinţa momentului prezent. Şi probabilitatea de a avea succes va fi cu mult mai mare. Nu va fi o reacţie provenită din condiţionarea

trecută a minţii dvs, ci va fi un răspuns intuitiv la situaţie. În alte momente, veţi descoperi că este mai eficient să nu faceţi nimic – să rămâneţi ancorat în clipa Acum, pe când altădată ar fi reacţionat mintea ataşată de timp.

Bucuria fiinţei

Pentru a testa dacă v-aţi lăsat condus de timpul psihologic puteţi folosi următorul criteriu simplu.

ÎNTREBAŢI-VĂ: fac ceea ce fac cu bucurie, cu uşurinţă şi naturaleţe? Dacă nu este aşa , atunci timpul acoperă momentul prezent şi viaţa este percepută că o povară sau ca o luptă.

Dacă în ceea ce faceţi nu există bucurie, uşurinţă şi naturaleţe, acest lucru nu înseamnă neapărat că trebuie sa vă schimbaţi activitatea. Poate fi suficient să schimbaţi *modul* în care o faceţi. "Cum" e întotdeauna mai important decât "ce". Încercaţi să acordaţi mai multă atenţie lucrului pe care îl faceţi decât rezultatului pe care încercaţi să-l obţineţi prin acesta. Acordaţi întreaga dvs atenţie lucrurilor pe care vi le aduce momentul prezent. Acest lucru implică o acceptare totală a situaţiei prezente, pentru că nu puteţi acorda o atenţie totală unui lucru căruia îi opuneţi în acelaşi timp rezistenţă.

De îndată ce acceptaţi momentul prezent, toată nefericirea şi lupta se dizolvă, iar viaţa începe să

curgă cu bucurie şi în pace. Când acţionaţi din conştiinţa momentului prezent, tot ceea ce faceţi abundă de un sentiment de grijă, dragoste şi calitate – chiar şi cele mai simple activităţi.

NU VĂ PREOCUPAŢI DE REZULTATUL ACŢIUNII dvs, ci acordaţi atenţie acţiunii în sine. Rezultatele vor veni de la sine. Aceasta este o puternică practică spirituală.

Când încercarea compulsivă de a evada din momentul prezent încetează, bucuria Fiinţei se revărsă în tot ceea ce faceţi. În momentul în care atenţia vi se îndreaptă asupra clipei Acum, simţiţi prezenţa, linişte şi pace. Nu mai depindeţi de viitor pentru împlinire şi satisfacţie – nu îl mai căutaţi pentru a vă aduce împlinirea. De aceea, nu mai depindeţi de rezultate. Nici eşecul, nici succesul nu au puterea să vă schimbe starea interioară de unitate cu Fiinţa. Aţi descoperit viaţa dincolo de situaţia de viaţă.

În absenţa timpului psihologic, sentimentul de sine derivă din Fiinţă, şi nu din trecutul personal. De aceea, nevoia psihologică de a deveni altceva decât sunteţi, nu mai există. În lume, la nivelul situaţiei dvs de viaţă, puteţi să deveniţi bogat, să adunaţi cunoştinţe, succes, să vă eliberaţi de una sau de alta, dar în dimensiunea adâncă a Fiinţei sunteţi acum complet şi întreg.

Starea atemporală de conştiinţă

Când fiecare celulă din corpul dvs este atât de prezentă încât o simţiţi vibrând de viaţă şi când în orice moment puteţi simţi această viaţă ca fiind bucuria Fiinţei, atunci se poate spune că v-aţi eliberat de timp. A fi liber de timp înseamnă a fi liber de nevoia psihologică de trecut pentru a avea o identitate, şi de viitor pentru a atinge împlinirea. Aceasta reprezintă cea mai profundă transformare a conştiinţei pe care v-aţi putea-o imagina.

DUPĂ CE AŢI TRĂIT EXPERIENŢA STĂRII ATEMPORALE de conştiinţă pentru scurte momente, începeţi să oscilaţi între dimensiunea timpului şi a prezenţei. La început deveniţi conştient de cât de rar sunteţi cu adevărat prezent în clipa Acum. Dar a şti că nu eşti prezent este deja o mare realizare: această cunoaştere înseamnă prezenţă – chiar dacă la început durează doar câteva secunde în timp cronologic, înainte de a se pierde din nou.

Apoi, din ce în ce mai des, alegeţi să vă concentraţi atenţia asupra momentului prezent în loc de trecut şi de viitor, iar de fiecare dată când vă daţi seama că aţi pierdut clipa Acum sunteţi capabili să rămâneţi în ea nu doar pentru câteva secunde, ci pentru perioade mai lungi de timp, din perspectiva timpului cronologic.

Prin urmare, înainte de a fi ferm ancorat în starea de prezenţă, ceea ce înseamnă că sunteţi pe deplin

conştient, veţi oscila pentru un timp între starea conştientă şi cea inconştientă, între starea de prezenţă şi cea de identificare cu mintea. De nenumărate ori veţi pierde clipa prezentă şi veţi reveni la ea. În final, prezenţa va deveni starea dvs predominantă.

CAPITOLUL 4
Dizolvarea stării de inconştienţă

Este esenţial să aduceţi mai multă conştiinţă în viaţa dvs în situaţii obişnuite, când totul merge relativ bine. În acest fel, prezenţa dvs creşte în intensitate. Ea generează în dvs şi în jur un câmp energetic cu o înaltă frecvenţă de vibraţie. În acest câmp nu pot pătrunde şi nu pot supravieţui nici inconştienţa, nici negativismul, nici disonanţa sau violenţa, aşa cum nici întunericul nu poate supravieţui în prezenţa luminii.

După ce învăţaţi să fiţi martorul propriilor gânduri şi emoţii, lucru care reprezintă un aspect esenţial al stării de prezenţă, veţi fi surprins când veţi conştientiza pentru întâia dată fundalul "static" al stării obişnuite de inconştienţă şi vă veţi da seama cât de rar v-aţi simţit cu adevărat împăcat, dacă aţi simţit aceasta vreodată.

La nivelul gândirii, veţi descoperi o puternică rezistenţă sub formă de critici, nemulţumiri şi

proiecţii mentale care vă îndepărtează de momentul prezent. La nivel emoţional, va exista un curent subteran de disconfort, încordare, plictiseală sau nervozitate. Ambele sunt aspecte ale modului obişnuit de rezistenţă a minţii.

OBSERVAŢI MULTIPLELE CĂI PRIN CARE DISCONFORTUL, nemulţumirea şi tensiunea sunt cauzate de critici inutile, prin prezenţa faţă de situaţia prezentă şi prin negarea clipei Acum.

Orice conţinut inconştient se dizolvă când asupra sa se revarsă lumina conştiinţei.

De în îndată ce ştiţi cum să dizolvaţi inconştienţa obişnuită, lumina prezenţei dvs va străluci puternic şi vă va fi mult mai uşor să faceţi faţă inconştienţei adânci ori de câte ori îi veţi simţi atracţia gravitaţională. Însă este posibil ca la început să nu puteţi detecta cu uşurinţă inconştienţa obişnuită, pentru că este atât de normală.

OBIŞNUIŢI-VĂ SĂ VĂ URMĂRIŢI STAREA MENTALĂ şi emoţională prin observare de sine.

"Sunt destins în acest moment?" este o întrebare bună, pe care v-o puteţi pune în mod frecvent.

Sau puteţi întreba: "Ce se întâmplă în mine în mine în acest moment?"

Fiţi măcar la fel de interesat de ce se petrece în interiorul dvs precum sunteţi de ceea ce se întâmplă în exterior. Dacă interiorul este în ordine, situaţia exterioară se aşază de la sine. Realitatea principală

este cea interioară, cea exterioară având o importanţă secundară.

DAR NU RĂSPUNDEŢI ACESTOR ÎNTREBĂRI IMEDIAT. Îndreptaţi-vă atenţia spre interior. Priviţi înăuntru.

Ce fel de gânduri produce mintea dvs?

Ce simţiţi?

Îndreptaţi-vă atenţia în interiorul corpului dvs. Simţiţi vreo urmă de încordare?

De îndată ce descoperiţi că există chiar şi un nivel minim de disconfort, în fundalul static, încercaţi să aflaţi în ce mod evitaţi, opuneţi rezistenţă sau negaţi viaţa – prin negarea clipei Acum.

Există multiple căi prin care oamenii opun în mod inconştient rezistenţă momentului prezent. Prin exerciţiu, puterea de observare de sine sau de evaluare a stării interioare se intensifică.

Oriunde v-aţi afla, fiţi pe deplin prezent

Sunteţi stresat? Sunteţi atât de ocupat să ajungeţi în viitor încât prezentul se reduce la un mijloc de a atinge un scop? Stresul este provocat de faptul că vă aflaţi "aici" şi doriţi să fiţi "acolo" sau de faptul că trăiţi în prezent şi vă doriţi să vă aflaţi în viitor. Este o scindare care va sfâşie.

Trecutul va acaparează o mare parte din atenţie? Vorbiţi frecvent despre trecut şi vă gândiţi adesea la el în mod pozitiv sau negativ? Vă gândiţi la lucrurile

extraordinare pe care le-aţi realizat , la aventurile şi experienţele dvs, sau la rolul de victima şi la toate lucrurile îngrozitoare pe care vi le-au făcut alţii sau pe care le-aţi făcut dvs altuia?

Procesul dvs mental creează sentimente de vinovăţie, de mândrie, resentimente, furie, regrete ori autocompătimire? Atunci nu numai că reînnoiţi un fals sentiment de sine, ci ajutaţi şi la accelerarea procesului de îmbătrânire a corpului prin acumularea trecutului în psihicul dvs. Convingeţi-vă singur de acest lucru observându-i pe cei din jurul dvs care au tendinţa să trăiască în trecut.

LĂSAŢI TRECUTUL SĂ MOARĂ ÎN FIECARE CLIPĂ. Nu aveţi nevoie de el. Faceţi referire la trecut numai atunci când acest lucru este absolut relevant pentru situaţia prezentă. Simţiţi puterea acestui moment şi plinătatea Fiinţei. Simţiţi propria prezenţă.

Sunteţi îngrijorat? Vă preocupă multe întrebări de genul "Şi dacă…?" V-aţi identificat cu mintea dvs, care se proiectează într-o situaţie imaginară din viitor şi creează frică. Nu există nici o posibilitate de a face faţă unei astfel de situaţii, pentru că situaţia în sine nu există. Este o fantomă mentală.

Puteţi opri această nebunie care macină sănătatea şi viaţa prin simpla recunoaştere a momentului prezent.

CONŞTIENTIZAŢI-VĂ RESPIRAŢIA. Simţiţi aerul intrând şi ieşind din corp. Simţiţi câmpul energetic interior. În viaţa reală – spre deosebire de proiecţiile mentale imaginare- , singurul lucru căruia vă trebui vreodată să-i faceţi faţă este acest moment.

Întrebaţi-vă ce "problema" aveţi acum, nu anul viitor, mâine sau peste cinci minute. Ce nu este în regulă cu acest moment?

Puteţi face faţă întotdeauna clipei prezente, dar nu puteţi niciodată face faţa viitorului – şi nici nu este nevoie să puteţi. Răspunsul, puterea, acţiunea corectă sau resursele necesare vor fi prezente atunci când veţi avea nevoie de ele, nu înainte şi nici după aceea.

Formează aşteptarea o stare obişnuită? Cât timp din viaţa petreceţi aşteptând? Ceea ce eu numesc "aşteptare la scară redusă" este, de exemplu, aşteptarea la coadă la oficiul poştal, într-un blocaj în trafic, la aeroport sau aşteptarea cuiva, a terminării lucrului s.a.m.d. "Aşteptarea la scară largă" este aşteptarea următoarei vacanţe, a unei slujbe mai bune, a momentului în care copiii vor fi mari, a unei relaţii cu adevărat importante, a succesului, a acumulării de bani, sau a momentului când voi deveni cineva important sau voi atinge iluminarea. Nu este un lucru neobişnuit ca oamenii să aştepte întreaga lor viaţa înainte să înceapă să trăiască.

Aşteptarea este o stare mentală. În principiu, ea înseamnă că vă doriţi viitorul; nu vă doriţi prezentul. Nu vă doriţi ce aveţi şi vă doriţi ceea ce nu aveţi. Cu fiecare tip de aşteptare, creaţi în mod inconştient un conflict interior între viaţa de aici şi acum, unde nu doriţi să vă aflaţi, şi viitorul proiectat, acolo unde vă doriţi să fiţi. Acest lucru reduce într-o foarte mare măsură calitatea vieţii, făcându-vă să pierdeţi prezentul.

De exemplu, mulţi oameni aşteaptă prosperitatea. Ea nu poate veni în viitor. Când respectaţi, recunoaşteţi şi acceptaţi pe deplin realitatea dvs prezentă - locul în care vă aflaţi, cine sunteţi, ce faceţi în acest moment - , când acceptaţi în totalitate ceea ce aveţi, atunci sunteţi recunoscător pentru ce aveţi, recunoscător pentru ceea ce este, recunoscător pentru Fiinţă. Adevărata prosperitate este recunoştinţa pentru momentul prezent şi pentru plinătatea vieţii din momentul prezent. Nu poate veni în viitor. Apoi, în timp, acea prosperitate se va manifesta pentru dvs în diferite moduri.

Dacă nu sunteţi mulţumit cu ceea ce aveţi sau sunteţi chiar frustrat şi nervos în legătură cu lipsurile prezente, acest lucru vă poate motiva să deveniţi bogat, dar, chiar dacă veţi câştiga milioane, veţi continua să simţiţi condiţia stării interioare de lipsa şi, în adâncul dvs, veţi continua să vă simţiţi neîmplinit. Veţi avea poate nenumărate experienţe

interesante care pot fi cumpărate cu bani, dar experienţele vin şi pleacă şi va lăsa cu un sentiment de gol interior şi cu nevoia de viitoare experienţe fizice sau de natură psihologică. Nu veţi fi ancorat în Fiinţă pentru că în acest fel să simţiţi acum plenitudinea vieţii, care este singura prosperitate adevărată.

RENUNŢAŢI LA AŞTEPTARE CA STARE MENTALĂ. Când va surprindeţi alunecând în aşteptare… ieşiţi repede din ea. Intraţi în momentul prezent. Fiţi, pur şi simplu, şi bucuraţi-vă de sentimentul vieţii. Când sunteţi prezent, nu este niciodată nevoie să aşteptaţi ceva.

Aşa că data viitoare când cineva vă va spune: "Îmi pare rău că v-am făcut să aşteptaţi", îi puteţi răspunde: "Nu face nimic, n-am aşteptat. Am stat aici şi m-am simţit bine, trăind bucuria de a fi eu însumi."

Acestea sunt numai câteva din strategiile mentale obişnuite prin care se neagă momentul prezent, care fac parte din starea obişnuită de inconştienţă. Pot fi trecute atât de uşor cu vederea pentru că fac atât de mult parte din viaţa obişnuită: fundalul static al nemulţumirii perpetue. Dar, cu cât va urmăriţi mai mult starea mental-emoţională, cu atât mai uşor vă va fi să descoperiţi când v-aţi lăsat din nou prins de trecut sau viitor, adică aţi devenit inconştient, şi vă treziţi din visul timpului prezent.

Dar aveţi grijă: sinele fals, nefericit, bazat pe identificarea cu mintea, trăieşte în timp. Ştie că momentul prezent înseamnă propria lui moarte şi se simte foarte ameninţat de acesta. Va face tot ce va putea pentru a vă scoate din prezent. Va încerca să vă ţină prins în timp.

Într-un anume sens, starea de prezenţă poate fi comparată cu aşteptarea. Este o aşteptare diferită calitativ, care presupune atenţia dvs totală. În orice clipă se poate întâmpla ceva, şi dacă nu sunteţi absolut treaz, absolut tăcut, veţi pierde momentul. În starea aceasta, toată atenţia vă este prezentă în clipa Acum. Nu mai există loc pentru visare cu ochii deschişi, gândire, amintire, anticipare. În ea nu există încordare, nici frică, ci doar prezenţa alertă. Sunteţi prezent cu întreaga Fiinţă, cu fiecare celulă a corpului dvs.

În această stare, acel "dvs" care are un trecut şi viitor – personalitatea, dacă doriţi – aproape nu mai există. Şi totuşi, nimic de valoare nu s-a pierdut. Sunteţi în esenţă în continuare dvs. De fapt, sunteţi mai mult decât aţi fost vreodată, sau, mai degrabă, numai acum sunteţi cu adevărat cine sunteţi de fapt.

Trecutul nu poate supravieţui dacă sunteţi prezent

Dacă aveţi nevoie să aflaţi lucruri despre trecutul inconştient care trăieşte încă în dvs, acestea vor fi

aduse la lumina de către obstacolele pe care le întâlniţi în prezent. Dacă săpaţi în trecut, acesta va deveni o prăpastie fără fund: întotdeauna va mai exista ceva de descoperit. Poate credeţi că aveţi nevoie de mai mult timp pentru a înţelege trecutul sau pentru a vă elibera de el, cu alte cuvinte, că viitorul vă va elibera până la urmă de trecut. Aceasta este o iluzie. Numai prezentul vă poate elibera de trecut. Mai mult timp nu vă poate elibera de timp.

Accedeţi la puterea clipei Acum. Aceasta este cheia. Puterea clipei Acum este puterea propriei dvs prezenţe, conştiinţa dvs eliberată de formele gândirii. Aşa că abordaţi trecutul la nivelul prezentului. Cu cât acordaţi mai multă atenţie trecutului, cu atât îl alimentaţi mai mult cu energie şi este cu atât mai probabil că vă veţi identifica cu el.

Nu mă înţelegeţi greşit: atenţia este esenţială, dar nu faţă de trecut ca trecut. Acordaţi atenţie prezentului; acordaţi atenţie comportamentului, reacţiilor dvs, dispoziţiilor, gândurilor, emoţiilor, fricilor şi dorinţelor aşa cum apar ele în prezent. Acestea sunt trecutul din dvs. Dacă puteţi fi suficient de prezent pentru a observa toate aceste lucruri, nu în mod critic sau analitic, ci fără a judeca, atunci înfruntaţi trecutul şi îl dizolvaţi prin puterea prezenţei dvs.

Nu vă puteţi regăsi întorcându-vă în trecut. Va regăsiţi numai revenind în prezent.

CAPITOLUL 5

Frumuseţea se iveşte în liniştea prezenţei

Este necesară prezenţa pentru a deveni conştient de frumuseţea, măreţia şi sfinţenia naturii. Aţi privit vreodată în infinitatea spaţiului, într-o seară senină, uimit de liniştea absolută şi de vastitatea sa inimaginabilă? Aţi ascultat vreodată cu adevărat susurul unui pârâu de munte într-o pădure? Sau cântecul mierlei la apus, într-o seară calmă de vară?

Pentru a deveni conştient de astfel de lucruri, este nevoie ca mintea să fie tăcută. Este nevoie ca, pentru un moment, să lăsaţi la o parte bagajul personal de probleme, de trecut şi viitor, precum şi toate cunoştinţele pe care le aveţi; altfel veţi privi, dar nu veţi vedea, veţi asculta fără să auziţi. Este necesară prezenţa dvs totală.

ÎN SPATELE FRUMUSEŢII FORMELOR EXTERIOARE există mai mult: ceva care nu poate fi numit, ceva inefabil, o esenţă interioară, profundă şi sfântă. Oriunde şi oricând există frumuseţe, această esenţă interioară străluceşte în exterior. Vi se dezvăluie numai când sunteţi prezent.

Este oare posibil ca această esenţă fără nume şi prezenţa dvs să fie unul şi acelaşi lucru?

S-ar afla acolo în absenţa prezenţei dvs?

Meditaţi profund asupra acestui lucru. Descoperiţi singur.

Descoperirea conştiinţei pure

Ori de câte ori vă observaţi mintea, vă retrageţi conştiinţa din formele mentale, conştiinţa devenind atunci ceea ce numim observator sau martor. Prin urmare, observatorul – conştiinţa pură de dincolo de forme – devine mai puternic, iar formele mentale devin mai slabe.

Când vorbim despre observarea minţii, personalizăm un eveniment de importanţă cosmică: prin dvs, conştiinţa se trezeşte din visul ei de identificare cu forma şi se retrage din formă. Acest lucru prevesteşte şi face parte dintr-un eveniment care se situează probabil în viitorul îndepărtat din punct de vedere al timpului cronologic. Acest eveniment este numit sfârşitul lumii.

PENTRU A RĂMÂNE PREZENT ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI, este important să fiţi adânc înrădăcinaţi în propriul corp; altfel, mintea, care are o forţa extraordinară, vă va trage după sine, ca un râu tumultuos.

Înrădăcinarea în propriul corp presupune locuirea deplină a corpului. Îndreptarea permanentă a unei părţi a atenţiei înăuntrul câmpului energetic interior al corpului dvs. Simţirea corpului pe dinăuntru, cum s-ar spune. Conştiinţa corpului va menţine prezent. Va ancorează în clipa Acum.

Trupul pe care îl puteţi vedea şi simţi nu vă poate transpune în Fiinţă. Dar acest corp vizibil şi tangibil

este numai un înveliş exterior, sau mai degrabă o percepţie limitată şi distorsionată a unei realităţi mai profunde. În starea dvs naturală de conectare cu Fiinţa, această realitate profundă poate fi simţită în orice moment sub forma corpului invizibil interior, a prezenţei care dă viaţă. Aşa că "să locuieşti corpul" înseamnă să simţi corpul pe dinăuntru, să simţi viaţa din corp şi prin aceasta să ajungi să realizezi că ceea ce eşti se afla dincolo de forma exterioară.

Sunteţi rupt de Fiinţă atât timp cât mintea va acaparează toată atenţia. Când acest lucru se întâmplă – şi se întâmplă continuu pentru cei mai mulţi oameni – nu sunteţi în corp. Mintea vă absoarbe toată conştiinţa şi o transformă în forme mentale. Nu vă puteţi opri din gândit.

Pentru a putea conştientiza Fiinţa, trebuie să redobândiţi conştiinţa acaparată de minte. Aceasta este o sarcină esenţială în călătoria dvs spirituală. Veţi elibera cantităţi vaste de conştiinţă, care înainte erau prinse într-o gândire inutilă şi compulsivă. O modalitate eficientă pentru a realiza acest lucru este să vă îndepărtaţi pur şi simplu atenţia de la gândire şi să o focalizaţi în corp, acolo unde Fiinţa poate fi simţită, în primă instanţă, ca acel câmp energetic interior care însufleţeşte ceea ce percepeţi ca fiind corpul fizic.

Conectarea la corpul interior

Vă rog, încercaţi acest lucru acum. S-ar putea să vă fie mai uşor dacă închideţi ochii în timpul acestui exerciţiu. Mai târziu, când "a va locui corpul" va fi devenit ceva natural şi uşor, acest lucru nu va mai fi necesar.

ÎNDREPTAŢI-VĂ ATENŢIA ASUPRA CORPULUI. Simţiţi-l din interior. Este viu? Există viaţă în palmele, braţele, picioarele şi tălpile dvs, în abdomen, în piept?

Puteţi simţi câmpul energetic subtil care va străbate corpul şi care face să vibreze fiecare organ şi fiecare celulă? Îl puteţi simţi simultan în toate părţile corpului, ca un singur câmp energetic?

Menţineţi-vă atenţia îndreptată asupra corpului interior pentru câteva momente. Nu începeţi să vă gândiţi la el. Simţiţi-l.

Cu cât îi acordaţi mai multă atenţie, cu atât sentimentul va deveni mai clar şi mai puternic. Veţi simţi cum fiecare celulă este mai vie, iar dacă aveţi un puternic simţ vizual, este posibil să vedeţi cum corpul vă devine luminos. Deşi o asemenea imagine vă poate ajuta temporar, acordaţi mai multă atenţie sentimentului decât oricărei imagini care ar putea apărea. O imagine, oricât de frumoasă sau puternică ar fi, este deja definită de formă, aşa că este mai puţin important să o aprofundaţi.

Intraţi adânc în corp

Pentru a pătrunde şi mai adânc în corp, încercaţi următoarea meditaţie. Sunt suficiente 10, 15 minute de timp cronologic.

ASIGURAŢI-VĂ CĂ NU PUTEŢI FI DERANJAT DE NIMIC din exterior, cum ar fi soneria telefonului sau oamenii care v-ar întrerupe. Aşezaţi-vă pe un scaun dar nu vă lăsaţi pe spate. Menţineţi-vă coloana vertebrală dreapta. Acest lucru vă va ajuta să rămâneţi alert. Sau aşezaţi-vă în poziţia dvs favorită de meditaţie.

Asiguraţi-vă că aveţi corpul relaxat. Închideţi ochii. Inspiraţi adânc de câteva ori. Simţiţi-vă respiraţia ca şi cum ar pătrunde în abdomenul inferior. Observaţi cum acesta se dilată şi se contractă uşor în timp ce aerul intră şi iese din corp. Conştientizaţi apoi întregul câmp energetic interior al corpului. Nu vă gândiţi la el – simţiţi-l. Făcând aceasta, retrageţi conştiinţa din minte. Dacă vi se pare util, folosiţi vizualizarea "luminii" pe care am descris-o mai devreme.

Când vă puteţi simţi clar corpul interior ca un singur câmp de energie, abandonaţi, dacă este posibil, orice imagine vizuală şi acordaţi atenţie numai senzaţiei. Dacă puteţi, renunţaţi şi la orice imagine mentală pe care încă poate o aveţi în legătură cu corpul fizic. Tot ceea ce rămâne este un

sentiment învăluitor de prezenţa sau “fiinţare”, iar corpul interior este simţit ca fiind fără de graniţe.

Apoi pătrundeţi şi mai adânc în acest sentiment. Deveniţi una cu el. Contopiţi-vă cu câmpul de energie, până când nu mai percepeţi o dualitate între observator şi observat, între dvs şi corpul dvs. Se dizolvă acum şi distincţia dintre interior şi exterior, astfel încât nu mai există un corp interior. Pătrunzând adânc în corp, aţi trecut dincolo de el.

Rămâneţi în această dimensiune a Fiinţei pure atât timp cât vă simţiţi confortabil; deveniţi din nou conştient de corpul fizic, de respiraţie şi de simţurile fizice şi deschideţi ochii. Priviţi apoi împrejur timp de câteva minute, într-un mod meditativ – adică fără a pune etichete mentale – şi, în timp ce faceţi aceasta, continuaţi să simţiţi corpul interior.

Pătrunderea în această dimensiune fără formă este cu adevărat eliberatoare. Va eliberează de captivitatea în lumea formelor şi de identificarea cu forma. Putem numi această dimensiune Nemanifestatul. Sursa invizibilă a tuturor lucrurilor, Fiinţa din toate fiinţele. Este o dimensiune de adâncă linişte şi pace, dar şi de bucurie şi vitalitate intensă. Ori de câte ori sunteţi prezent, deveniţi într-o anumită măsură “transparent” pentru lumină, pentru conştiinţa pură care emană din Sursă. Vă daţi seama şi că lumina nu este separată de ceea ce sunteţi, ci constituie propria dvs esenţă.

Când conştiinţa vă este îndreptată în afară, mintea şi lumea apar. Când este îndreptată înăuntru, îşi recunoaşte propria Sursă şi se întoarce acasă, în Nemanifestat.

Apoi, când conştiinţa revine în lumea manifestată, vă reluaţi identitatea de formă pe care temporar aţi abandonat-o. Aveţi un nume, un trecut, o situaţie de viaţă, un viitor. Dar, dintr-un punct de vedere fundamental, nu mai sunteţi persoana care aţi fost: aţi recunoscut realitatea interioară care nu este "din lumea aceasta", deşi nu este separată de ea, aşa cum nu este separată nici de dvs.

Faceţi din următorul exerciţiu practica dvs spirituală:

ÎN VIAŢA DVS, nu acordaţi niciodată 100% din atenţie lumii exterioare şi minţii. Păstraţi o parte în interior.

Simţiţi-vă corpul interior chiar şi când sunteţi angajat în activităţile zilnice, mai ales în relaţiile cu ceilalţi oameni şi cu natura. Simţiţi liniştea din adâncul său. Lăsaţi poarta deschisă.

Este foarte posibil să fiţi conştient de Nemanifestat pe tot parcursul vieţii. Îl simţiţi ca pe un sentiment profund de pace undeva în fundal, o linişte care nu vă părăseşte niciodată, orice s-ar întâmpla în lumea exterioară. Deveniţi o punte între Nemanifestat şi manifestat, între Dumnezeu şi lume.

Aceasta este starea de conectare la Sursă, pe care o numim iluminare.

Rădăcini interioare adânci

Cheia pentru a avea rădăcini interioare adânci este situarea în permanentă legătură cu corpul dvs interior, aşa încât să-l simţiţi întotdeauna. Acest lucru vă va da profunzime vieţii dvs şi o va transforma cu repeziciune. Cu cât vă conştientizaţi mai mult corpul interior, cu atât frecvenţa sa de vibraţie va fi mai înaltă, ca lumina care devine mai intensă atunci când răsuciţi mai mult comutatorul şi măriţi în acest fel alimentarea cu electricitate. La acest înalt nivel de energie, negativismul nu vă mai poate afecta şi tindeţi să atrageţi situaţii noi care reflectă această frecvenţă înaltă.

Dacă vă păstraţi atenţia pe cât de mult posibil în corp, veţi fi ancorat în Acum. Nu vă veţi pierde în lumea exterioară şi nu vă veţi mai pierde în minte. Gândurile şi emoţiile, fricile şi dorinţele vor mai exista într-o anumită măsură, dar nu vor mai prelua controlul.

VĂ ROG SĂ EXAMINAŢI UNDE VĂ ESTE ATENŢIA în acest moment. Mă ascultaţi pe mine sau citiţi aceste cuvinte într-o carte. Aici se focalizează atenţia dvs. Sunteţi de asemenea periferic conştient de lucrurile care va înconjoară, de alţi oameni s.a.m.d. În plus, s-ar putea să existe

ceva activitate mentală legată de lucrurile pe care le auziţi sau le citiţi, câteva comentarii mentale.

Şi totuşi, nu este nevoie ca toate acestea să vă absoarbă întreaga atenţie. Încercaţi să vedeţi dacă puteţi rămâne în legătură cu corpul interior în acelaşi timp. Păstraţi o parte din atenţie înăuntru. Nu lăsaţi toată atenţia să se îndrepte spre exterior. Simţiţi-vă întregul corp pe dinăuntru ca pe un singur câmp de energie. Este ca şi cum aţi asculta sau aţi citi cu întregul corp. Practicaţi aceasta în zilele şi săptămânile care urmează.

Nu acordaţi întreaga atenţie minţii şi lumii exterioare. Faceţi tot posibilul să vă concentraţi asupra lucrului pe care îl faceţi, dar simţiţi în acelaşi timp şi corpul interior, ori de câte ori este posibil. Rămâneţi înrădăcinat în interior. Apoi observaţi cum acest lucru schimbă starea conştiinţei dvs şi calitatea lucrului pe care îl faceţi.

Vă rog, nu luaţi drept adevăr şi nici nu respingeţi ceea ce spun. Testaţi singur.

Fortificarea sistemului imunitar

Există o meditaţie simplă, dar puternică, de autovindecare, pe care o puteţi practica ori de câte ori simţiţi nevoia să vă fortificaţi sistemul imunitar. Este în mod special eficientă atunci când simţiţi primele simptome ale unei boli, dar funcţionează şi atunci când boala s-a instalat deja, cu condiţia să o

folosiţi frecvent şi cu mare atenţie. Va mai contracara şi orice întrerupere în câmpul dvs energetic, produsă de o formă sau alta de negativism.

Nu este totuşi un substitut pentru practica permanentă de prezenţă în corp; altfel efectul va fi numai temporar. Iată care este meditaţia:

CÂND AVEŢI CÂTEVA MINUTE LIBERE, şi în special ca ultim lucru pe care îl faceţi noaptea înainte de a adormi şi ca primul lucru pe care îl faceţi dimineaţa la trezire, înainte de a vă ridica din pat, "inundaţi-vă" corpul cu conştiinţă. Închideţi ochii. Întindeţi-vă pe spate. Alegeţi diferite părţi ale corpului asupra cărora vă veţi îndrepta pentru început un scurt timp atenţia: palmele, tălpile, braţele, picioarele, abdomenul, pieptul, capul s.a.m..d. Simţiţi energia vieţii în acele părţi ale corpului pe cât de intens puteţi. Menţineţi-vă atenţia asupra fiecărei părţi a corpului în jur de 15 secunde.

Apoi lăsaţi atenţia să vă traverseze ca un val corpul, de câteva ori la rând, de la picioare spre cap şi invers. Pentru aceasta aveţi nevoie de aproximativ un minut. După aceea simţiţi-vă corpul interior în totalitatea sa, ca un singur câmp de energie. Păstraţi preţ de câteva minute acest sentiment.

În tot acest timp, fiţi intens prezent în fiecare celulă a corpului.

Nu vă îngrijoraţi dacă mintea reuşeşte ocazional să vă sustragă atenţia în afara corpului şi vă pierdeţi

în gânduri. De îndată ce observaţi că lucrul acesta s-a întâmplat, readuceţi atenţia în corpul interior.

Folosirea creativă a minţii

Dacă aveţi nevoie să vă folosiţi mintea pentru un scop anume, folosiţi-o în colaborare cu corpul interior. Numai dacă sunteţi capabil să fiţi conştient fără a gândi, vă puteţi folosi mintea în mod creativ, iar cea mai uşoară cale de a intra în această stare este prin corp.

ORI DE CÂTE ORI AVEŢI NEVOIE DE UN RĂSPUNS, de o soluţie sau de o idee creativă, încetaţi pentru un moment să gândiţi, concentrându-vă atenţia asupra câmpului energetic interior. Deveniţi conştient de linişte.

Când reîncepeţi să gândiţi, gândirea vă va fi proaspătă şi creativă. Obişnuiţi-vă ca în orice activitate mentală să oscilaţi la fiecare câteva minute între gândire şi un fel de ascultare interioară, o linişte interioară.

Am putea spune: nu gândiţi numai cu capul, gândiţi ci tot corpul.

Lăsaţi respiraţia sa vă ducă în corp

Dacă la un moment dat descoperiţi că vă este greu să intraţi în legătură cu corpul interior, este de obicei mai uşor ca pentru început să vă fixaţi atenţia asupra respiraţiei. Respiraţia conştientă, care este în

sine o meditaţie puternică, vă va aduce treptat în contact cu corpul.

URMĂRIŢI-VĂ RESPIRAŢIA CU ATENŢIE în timp ce aerul iese şi intră în corp. Inspiraţi şi simţiţi cum abdomenul se dilată şi se contractă uşor la fiecare inspiraţie şi expiraţie.

Dacă vă este mai uşor să vizualizaţi, închideţi ochii şi imaginaţi-vă înconjurat de lumină sau scufundat într-o substanţă luminoasă – o mare de conştiinţă. Apoi inspiraţi acea luminal. Simţiţi cum substanţa luminoasă va inundă corpul şi-l face de asemenea luminos.

Apoi, treptat, concentraţi-vă mai mult asupra senzaţiei. Nu vă ataşaţi de nici o imagine vizuală. Sunteţi în corp. Aţi accesat puterea clipei Acum.

Partea a II-a

Relaţia cu practica spirituală

Iubirea este o stare a Fiinţei.
Iubirea nu se află în afară, ci în adâncul dvs.
Nu o puteţi pierde nicicând şi nu va poate părăsi.
Nu depinde de un alt corp,
de o formă exterioară.

CAPITOLUL 6

Dizolvarea corpului-durere

Cea mai mare parte a suferinţei oamenilor este inutilă. Este creată chiar de dvs, atât timp cât viaţa vă este condusă de mintea care nu este supusă observării. Durerea pe care o creaţi acum este întotdeauna o formă de neacceptare, o formă de rezistenţă inconştientă faţă de ceea ce *este*.

La nivelul gândului, rezistenţa este o formă de critică. La nivel emoţional, este o formă de negativism. Intensitatea durerii depinde de gradul de rezistenţă faţă de momentul prezent, iar acesta depinde la rândul său de gradul de identificare cu mintea. Mintea caută întotdeauna să nege clipa Acum şi să evadeze din ea.

Cu alte cuvinte, cu cât sunteţi mai identificat cu mintea dvs, cu atât mai mult suferiţi. Sau puteţi privi acest lucru şi în felul următor: cu cât sunteţi mai

capabili să respectaţi şi să acceptaţi clipa Acum, cu atât sunteţi mai liber de durere şi suferinţă – şi de mintea egocentrică.

Unele învăţături spirituale afirmă că toată suferinţa este, în ultimă instanţă, o iluzie, şi acest lucru este adevărat. Se pune întrebarea: este adevărat şi în cazul dvs? O simplă credinţă nu face ca acest lucru să devină adevărat. Vă doriţi să suferiţi pentru tot restul vieţii, continuând să spuneţi că durerea este o iluzie? Vă eliberează acest lucru de durere? Ceea ce ne interesează aici este modul în care puteţi realiza acest adevăr – ceea ce înseamnă că poate deveni propria dvs experienţă.

Durerea este inevitabilă atât timp cât vă identificaţi cu mintea, adică atât timp cât sunteţi inconştient din punct de vedere spiritual. Mă refer aici în primul rând la durerea emoţională, care este în acelaşi timp şi principala cauză a durerilor fizice şi a bolilor. Resentimentul, ura, mila de sine, vinovăţia, furia, deprimarea, gelozia s.a.m.d., chiar şi cel mai uşor sentiment de iritare – toate sunt forme ale durerii. Şi orice plăcere sau exaltare conţine în ea sâmburele durerii, fiind inseparabilă de contrariul ei care se va manifesta în timp.

Oricine a folosit vreodată un drog pentru a avea o experienţă de exaltare ştie că exaltarea se transformă într-un final în deprimare, că plăcerea se transformă într-o formă de durere. Mulţi oameni ştiu

din proprie experienţă cât de uşor şi de repede se poate transforma o relaţie intimă dintr-o sursă de plăcere într-una de durere. Privit dintr-o perspectivă superioară, atât polul negativ cât şi cel pozitiv sunt feţe ale aceleiaşi monede, fac parte din durerea fundamentală, care este inseparabilă de starea egocentrică de conştiinţă identificată cu mintea.

Există două niveluri ale durerii: durerea pe care o creaţi acum şi durerea din trecut, care încă mai trăieşte în mintea şi capul dvs.

Atât timp cât nu puteţi accede la puterea clipei de Acum, fiecare durere emoţională pe care o trăiţi lasă în urmă un reziduu de durere care continuă să trăiască în dvs. Se contopeşte cu durerea din trecut, care se afla deja acolo, şi se fixează în mintea şi corpul dvs. Acest lucru include, bineînţeles, şi durerea suferită în copilărie, provocată de inconştienţa lumii în care v-aţi născut.

Această durere acumulată este un câmp energetic negativ care vă locuieşte trupul şi mintea. Dacă o priviţi ca pe o entitate invizibilă de sine stătătoare, vă apropiaţi foarte mult de adevăr. Este corpul-durere emoţional.

Corpul-durere are două modalităţi de funcţionare: latentă şi activă. Se poate afla în starea latentă în 90% din timp, însă într-o persoană extrem de nefericită poate fi activ în proporţie de 100%. Unii oameni trăiesc aproape în întregime prin corpul-

durere, în timp ce alţii îl pot simţi numai în anumite situaţii, cum ar fi relaţiile intime, situaţiile asociate cu abandonarea sau pierderile din trecut, rănile fizice şi emoţionale s.a.m.d.

Poate fi activat de orice eveniment, mai ales dacă acesta rezonează cu un tipar de durere din trecutul dvs. Când este pregătit să se trezească din faza latentă, chiar şi numai un gând sau o remarcă inocentă făcută de cineva apropiat îl poate activa.

Renunţarea la identificarea cu corpul-durere

CORPUL-DURERE NU VREA SĂ ÎL OBSERVAŢI ÎN MOD direct şi să îl vedeţi aşa cum este. În momentul în care observaţi corpul-durere, îi simţiţi câmpul energetic şi va fixaţi atenţia asupra lui, identificarea s-a rupt.

A apărut o dimensiune superioară de conştiinţă. Eu o numesc prezenţă. Sunteţi acum martorul sau observatorul corpului-durere. Aceasta înseamnă că el nu vă mai poate folosi, pretinzând că vă reprezintă, şi nu se mai poate alimenta prin dvs. V-aţi descoperit puterea interioară autentică.

Unele corpuri-durere sunt neplăcute, dar relativ inofensive, de exemplu ca un copil care nu se mai opreşte din smiorcăit. Altele sunt monştri vicioşi şi distructivi, adevăraţi demoni. Unele sunt violente fizic; cu mult mai multe sunt violente din punct de vedere emoţional. Unele vor ataca oamenii apropiaţi

sau pe cei din jurul dvs, în timp ce altele vă vor ataca pe dvs, gazda lor. Gândurile şi sentimentele pe care le aveţi despre viaţă devin atunci profund negative şi autodistructive. Bolile şi accidentele apar deseori în acest mod. Unele corpuri-durere îşi împing gazdele la sinucidere.

Când credeţi că ştiţi bine o persoană şi apoi va confruntaţi brusc cu o creatură străină şi îngrozitoare, trăiţi un şoc puternic. Este însă mai important să observaţi corpul durere în dvs decât în alţii.

ACORDAŢI ATENŢIE ORICĂRUI SEMN DE NEFERICIRE, sub orice formă ar apărea – poate fi corpul-durere pe cale de a se trezi din starea latentă. Acesta poate lua forma iritării, a nerăbdării, a unei proaste dispoziţii, a unei dorinţe de a răni, a enervării, a furiei, a deprimării, a nevoii de a crea un moment dramatic în viaţa dvs intimă s.a.m.d. Surprindeţi-l chiar în momentul în care se trezeşte din starea latentă.

Corpul-durere vrea să supravieţuiască, precum orice altă entitate vie, şi poate supravieţui numai dacă dvs vă identificaţi în mod inconştient cu el. Apoi se poate ridica, poate pune stăpânire pe dvs, poate "deveni" dvs şi poate trăi prin dvs.

Are nevoie să-şi primească "hrana" prin dvs. Se va hrăni cu orice experienţă care rezonează cu propriul său fel de energie, cu orice lucru care creează o

nouă durere, indiferent de formă: enervare, distructivitate, ură, mâhnire, dramă emoţională, violentă şi chiar boală. Aşa că, după ce corpul-durere preia controlul, va crea o situaţie în viaţa dvs care va reflecta propria sa frecvenţă energetică, pentru a se hrăni cu ea. Durerea se poate hrăni doar cu durere. Ea nu se poate hrăni cu bucurie. Îi pare absolut indigesta.

Din momentul în care corpul-durere a preluat controlul, vă doriţi şi mai multă durere.Deveniţi atunci o victimă sau un agresor. Doriţi să răniţi sau doriţi să fiţi rănit, sau amândouă. Nu există o mare diferenţă între ele. Bineînţeles, nu sunteţi conştient de acest lucru, şi veţi afirma cu vehemenţă că nu vă doriţi durerea. Dar priviţi cu atenţie şi veţi descoperi că gândirea şi comportamentul dvs sunt proiectate în aşa fel încât să facă durerea să continue, atât pentru dvs cât şi pentru alţii. Dacă aţi conştientiza acest lucru, tiparul s-ar dizolvă, pentru că este o nebunie să-ţi doreşti mai multă durere şi nimeni nu este nebun în mod conştient.

Corpul-durere, care este umbra întunecată aruncată de către ego, se teme de fapt de lumina conştiinţei dvs. Îi este teamă că va fi descoperit. Supravieţuirea sa depinde de identificarea inconştientă cu el, precum şi de frica dvs inconştientă de a înfrunta durerea care trăieşte în dvs. Dar dacă nu o înfruntaţi, dacă nu o aduceţi în lumina

conştiinţei, veţi fi constrâns să o retrăiţi de nenumărate ori.

Corpul-durere vă poate părea un monstru periculos pe care nu puteţi suporta să îl priviţi, dar vă asigur că este o fantomă lipsită de substanţă care nu poate triumfa în faţa prezentei dvs.

CÂND DEVENIŢI OBSERVATOR şi începeţi să anulaţi identificarea, corpul-durere va continua să opereze pentru un timp şi va încerca să vă păcălească să vă identificaţi din nou cu el. Deşi nu îl mai alimentaţi cu energie prin identificare, el are o anumită inerţie, ca un titirez care continua să se învârtească pentru un timp, deşi nimic nu îl mai activează. În acest stadiu poate crea şi dureri fizice în anumite părţi ale corpului, dar acestea nu vor dura.

Rămâneţi în prezent, rămâneţi conştient. Fiţi paznicul mereu vigilent al spaţiului interior. E nevoie să fiţi suficient de prezent pentru a observa corpul-durere în mod direct şi pentru a-i simţi energia. Atunci nu vă mai poate controla gândirea.

În momentul în care gândirea se aliniază la câmpul energetic al corpului durere, v-aţi identificat din nou cu ele şi îl hrăniţi din nou cu gândurile dvs. De exemplu, dacă furia este vibraţia energetică predominantă a corpului-durere şi nutriţi gânduri pline de furie, stăruind în minte asupra a ceea ce va făcut cineva sau asupra a ce aveţi de gând să-i faceţi

dvs, atunci aţi devenit inconştient şi corpul-durere „v-a luat locul”. Acolo unde există furie, există mereu durere în spatele ei.

Sau atunci când sunteţi cuprins de o dispoziţie întunecată şi începeţi să dezvoltaţi un tipar negativ de gândire, gândind cât de cumplită este viaţa, gândirea vi s-a aliniat la corpul–durere şi aţi devenit inconştient şi vulnerabil în faţă atacului său.

“Inconştient”, aşa cum folosesc eu cuvântul aici, înseamnă a fi identificat cu un tipar mental sau emoţional. Acest lucru înseamnă absenţa totală a martorului.

Transpunerea suferinţei în conştiinţă

Atenţia conştientă şi susţinută rupe legătura dintre corpul-durere şi procesele mentale şi dă naştere procesului de transmutare. Este ca şi cum durerea ar deveni combustibilul pentru flacăra conştiinţei dvs, care va arde astfel mai puternic.

Acesta este înţelesul ezoteric al vechii arte a alchimiei: transmutarea metalului obişnuit în aur sau a suferinţei în conştiinţă. Ruptura interioară este vindecată şi deveniţi din nou întreg. Din acel moment responsabilitatea dvs este de a nu mai crea noi dureri.

CONCENTRAŢI-VĂ ATENŢIA ASUPRA SENTIMENTULUI din interiorul dvs. Daţi-vă seama că acesta este corpul-durere. Acceptaţi prezenţa lui acolo. Nu vă gândiţi la el – nu lăsti sentimentul să se

transforme în gândire. Nu judecaţi şi nu analizaţi. Nu vă creaţi din el o identitate. Rămâneţi prezent şi continuaţi să fiţi observatorul a ceea ce se întâmplă în dvs.

Conştientizaţi-vă nu doar durerea emoţională, ci deveniţi conştient şi de "cel care observă", de martorul tăcut. Aceasta este puterea clipei Acum, puterea propriei dvs prezente. Apoi vedeţi ce se întâmplă.

Identificarea sinelui fals cu corpul-durere

Procesul pe care tocmai l-am descris este unul extrem de puternic şi totuşi simplu. Îl poate învăţa şi un copil, şi să sperăm că într-o zi va fi unul dintre primele lucruri predate la şcoală. Odată ce aţi înţeles principiul de bază al prezenţei dvs ca observator al lucrurilor care se întâmplă în interiorul dvs - "înţelegere" însemnând trăire -, aveţi la dispoziţie cel mai puternic instrument de transformare.

Nu neg faptul că veţi mai putea întâmpina o puternică rezistenţă interioară în procesul la renunţare la identificarea cu durerea. Acest lucru se va întâmpla mai ales dacă în cea mai mare parte a vieţii dvs aţi trăit o strânsă identificare cu corpul-durere emoţional, sau întreaga dvs identitate sau mare parte din sentimentul dvs de sine este investită în el. Aceasta înseamnă că aţi creat un sine nefericit din corpul-durere şi credeţi că dvs sunteţi de fapt

aceasta ficţiune construită de minte. În acest caz, frica inconştientă că vă puteţi pierde identitatea va crea o rezistenţă puternică faţă de procesul de renunţare la identificare. Cu alte cuvinte, preferaţi să trăiţi în durere – să fiţi corpul-durere – decât să faceţi un slt în necunoscut şi să riscaţi să vă pierdeţi sinele cel nefericit.

OBSERVAŢI-VĂ REZISTENŢA INTERIOARĂ. Observaţi-vă ataşamentul faţă de durere. Fiţi extrem de atent. Observaţi ciudata plăcere pe care o derivaţi din sentimentul de nefericire. Observaţi impulsul de a vorbi şi de a va gândi la acesta. Rezistenţa va ceda când conştientizaţi aceste lucruri.

Apoi îndreptaţi-vă atenţia asupra corpului-durere, rămâneţi prezent ca martor şi iniţiaţi astfel transpunerea.

Numai dumeavoastră puteţi face aceasta. Nimeni nu o poate face în locul dvs. Dar dacă sunteţi destul de norocos să găsiţi pe cineva care este intens conştient, dacă vă puteţi afla în prezenţa lui şi îl puteţi urma în starea de prezenţă, acest lucru vă poate ajuta şi va accelera procesul. În acest mod, propria dvs lumina va deveni cu repeziciune mai puternică.

Când un buştean care tocmai a început să ardă este pus lângă unul care arde puternic, iar după un timp sunt separaţi, cel dintâi va arde cu mult mai mare intensitate. La urma urmei este acelaşi foc. Una

dintre misiunile învăţătorului spiritual este să fie un astfel de foc. Este posibil ca unii terapeuţi să fie capabili să împlinească această misiune, cu condiţia să fi depăşit nivelul minţii, şi în acest fel să poată crea şi susţine o stare de intensă prezenţă conştientă în timp ce lucrează cu dvs.

Primul lucru pe care trebuie să vi-l amintiţi este acesta: atât timp cât a creaţi o identitate din durere, nu vă veţi elibera de ea. Atât timp cât sentimentul de identitate este investit în durerea dvs emoţională, veţi opune în mod inconştient rezistenţă şi veţi sabota fiecare încercare pe care o faceţi de a va vindeca de durere.

De ce? Pur şi simplu pentru că doriţi să rămâneţi intact, iar durerea a devenit o parte esenţială din dvs. Acesta este un proces inconştient şi singurul mod prin care îl puteţi depăşi este să îl conştientizaţi.

Puterea prezenţei dvs

CONŞTIENTIZAREA BRUSCĂ a faptului că sunteţi sau aţi fost ataşat de durere poate fi o descoperire destul de şocantă. În momentul în care aţi realizat acest lucru, aţi rupt ataşamentul.

Corpul-durere este un câmp de energie, aproape ca o entitate care s-a instalat temporar în spaţiul dvs interior. Este energie vitală blocată, o energie care nu mai circulă.

Bineînţeles, corpul-durere se află acolo din cauza anumitor lucruri care s-au întâmplat în trecut. Este trecutul viu din dvs şi, când vă identificaţi cu el vă identificaţi cu trecutul. O identitate de victima este credinţa că trecutul este mai puternic decât prezentul, ceea ce reprezintă exact contrariul adevărului. Este credinţa că alţi oameni şi ceea ce v-au făcut ei poartă responsabilitatea pentru cine sunteţi acum, pentru durerea dvs emoţională şi pentru incapacitatea dvs de a fi cel care sunteţi de fapt.

Adevărul este că singura putere care există e conţinută în momentul prezent: puterea propriei dumeavoastră prezenţe. Odată ce înţelegeţi acest lucru, realizaţi de asemenea că dvs sunteţi acum răspunzător pentru spaţiul dvs interior – şi nimeni altcineva – şi că trecutul nu poate învinge puterea clipei Acum.

Inconştienţa îl creează; conştiinţa îl transformă în sine însuşi. Sfântul Pavel a exprimat foarte frumos acest lucru. "Iar tot ce este pe faţă se descoperă prin lumină, că tot ceea ce este descoperit, lumină este." (Efeseni, 5,13)

Aşa cum nu puteţi lupta împotriva întunericului, nu puteţi lupta împotriva corpului-durere. Este suficient să îl observaţi. Observarea implică acceptarea lui ca parte a ceea ce *este* în momentul prezent.

CAPITOLUL 7

De la relaţii de dependenţă la relaţii iluminate

Relaţii de dragoste/ură

Atât timp cât nu aveţi acces la frecventa conştientizată a prezenţei, şi dacă nu veţi accede la ea, toate relaţiile, îndeosebi cele intime sunt profund defectuoase şi, în ultimă instanţă, disfuncţionale. Ele pot părea perfecte pentru un timp, ca atunci când sunteţi "îndrăgostit", dar în mod invariabil această perfecţiune aparentă este distrusă atunci când certurile, conflictele, nemulţumirea, violenţa emoţională sau chiar fizică apar din ce în ce mai frecvent.

Se pare că cele mai multe "relaţii de dragoste" devin în scurt timp relaţii de dragoste/ură. Dragostea se poate transforma instantaneu într-un atac violent, în sentimente de ostilitate sau în dispariţia totală a afecţiunii. Acest lucru este considerat normal.

Dacă în relaţiile dvs trăiţi experienţa dragostei, dar şi opusul ei – atac, violenta emoţională s.a.m.d. -, atunci este foarte probabil să **confundaţi ataşamentul sinelui fals şi dependenţa cu dragostea.** Nu este posibil să vă iubiţi acum partenerul, pentru ca o clipă mai târziu să-l atacaţi. Dragostea adevărată nu cunoaşte contrariu. Dacă "dragostea" dvs are un pol opus, atunci nu este dragoste, ci o dorinţă puternică a sinelui fals de a

avea un sentiment de identitate mai complet şi mai profund, o nevoie satisfăcută temporar de cealaltă persoană. Este substitutul sinelui fals pentru salvare, şi pentru o scurtă perioadă de timp ne simţim aproape salvaţi.

Dar vine un moment când partenerul se comportă într-un mod care nu mai răspunde nevoilor dvs sau nevoilor sinelui fals, mai degrabă. Sentimentele de frică, durere şi lipsă, care sunt o parte intrinsecă a conştiinţei egocentrice şi care fuseseră acoperite de "relaţia de dragoste", revin acum la suprafaţă.

Ca în cazul oricărei dependenţe, sunteţi în extaz atunci când drogul este disponibil, dar vine invariabil un timp când drogul nu îşi mai face efectul.

Când acele sentimente dureroase reapar, le simţiţi şi mai puternic decât înainte şi, mai mult decât atât, acum va percepeţi partenerul ca fiind cauza acelor sentimente. Acest lucru înseamnă că le proiectaţi în exterior şi îl atacaţi pe celălalt cu toată violenţa care face parte din durerea dvs.

Acest atac poate trezi durerea partenerului dvs, şi e posibil ca el sau ea să vă răspundă la atac. În acest moment, sinele fals speră încă, în mod inconştient, că atacul său sau încercările sale de manipulare vor fi o pedeapsă suficient de mare pentru a-l determina pe partener să-şi schimbe comportamentul, pentru a-l putea folosi din nou ca sa vă ascundă durerea.

Acesta este motivul pentru care în relaţiile intime, după ce euforia iniţială a trecut, există atât de multă nefericire, atât de multă durere. Nu relaţiile sunt cauza durerii şi a nefericirii. Ele doar aduc la lumina nefericirea care există deja în dvs. Orice dependenţă o face. Orice dependenţă ajunge la un punct în care nu vă mai satisface, şi atunci vă simţiţi durerea mai intens decât oricând.

Acesta este unul din motivele pentru care majoritatea oamenilor încearcă mereu să evadeze din prezent şi caută un fel de salvare în viitor. Primul lucru cu care s-ar putea confrunta dacă s-ar concentra asupra clipei de Acum este propria lor durere, şi acesta este lucrul de care se tem. Dacă ar şti numai cât de uşor este să ai acces în Acum la puterea prezenţei, care face să se dizolve trecutul şi durerea lui, la realitatea care dizolvă iluzia. Dacă ar şti numai cât de aproape se află de propria realitate, cât de aproape se află de Dumnezeu.

Nici evitarea relaţiilor, într-o încercare de a evita durerea, nu este o soluţie. Durerea există acolo oricum. Există o mare probabilitate ca trei relaţii eşuate în tot atâţia ani să vă oblige să vă treziţi, mai degrabă decât trei ani petrecuţi pe o insulă pustie sau închis în camera dvs. Dar dacă puteţi fi intens prezent în singurătatea dvs, şi acest lucru ar putea funcţiona.

De la relaţii de dependenţă
la relaţii de iluminare

INDIFERENT DACĂ TRĂIŢI SINGUR SAU AVEŢI UN PARTENER, cheia rămâne aceasta: să fiţi prezent şi să vă intensificaţi prezenţa printr-o şi mai profundă concentrare a atenţiei în clipa Acum.

Pentru ca iubirea să înflorească este nevoie ca lumina prezenţei dvs să fie suficient de puternică, în aşa fel încât gândirea sau corpul-durere să nu poată prelua controlul şi să le confundaţi cu cine sunteţi de fapt.

Conştientizarea faptului că eşti Fiinţa din spatele gândirii, liniştea din spatele zgomotului mental, iubirea şi bucuria din spatele durerii, înseamnă libertate, salvare, iluminare.

Să anulezi identificarea cu **corpul-durere** înseamnă **să aduci prezenţa în durere** şi, în acest fel să o transformi.

Anularea identificării cu **gândirea** înseamnă a fi **observatorul tăcut al gândurilor şi al comportamentului**, şi mai ales al tiparelor repetitive de gândire şi al rolurilor jucate de către ego.

Dacă nu o mai investiţi cu identitate, mintea îşi pierde trăsătura compulsivă, care fundamental înseamnă impulsul compulsiv de a judeca şi de a opune rezistenţă faţă de ceea ce *este*, lucru care

creează conflict, dramă şi noi dureri. **De fapt, în momentul în care critica încetează, prin acceptarea realităţii existente, v-aţi eliberat de minte. Aţi făcut loc iubirii, bucuriei, păcii.**

PUNEŢI MAI ÎNTÂI CAPĂT CRITICII DE SINE; opriţi-vă apoi din a vă judeca partenerul. Cel mai puternic catalizator pentru transformarea unei relaţii este acceptarea totală a partenerului aşa cum este, fără a simţi nevoia de a-l judeca şi a-l schimba în vreun fel.

Aceasta vă aduce imediat dincolo de ego. Toate jocurile mentale şi toată dependenţa au luat atunci sfârşit. Nu mai există victime şi nici făptaşi, nici acuzatori sau acuzaţi.

Acesta este, de asemenea, sfârşitul oricărei codependenţe, al faptului de a fi atras în tiparul inconştient al altcuiva, permiţându-i în acest fel perpetuarea. Atunci ori vă veţi despărţi – în dragoste -, ori veţi pătrunde împreună şi mai profund în clipa Acum în Fiinţă. Poate fi chiar atât de uşor? Da, este atât de uşor.

Iubirea este o stare a Fiinţei. Iubirea nu se afla în afara, ci în adâncul dvs. Nu o puteţi pierde şi nu vă poate părăsi. Nu depinde de vreun alt corp, de vreo formă exterioară.

ÎN LINIŞTEA PREZENŢEI, vă puteţi simţi propria realitate atemporală şi fără formă, ca viaţă nemanifestată care vă animă forma fizică. Apoi puteţi

simţi aceeaşi viaţă în adâncul fiecărui om şi al fiecărei fiinţe. **Priviţi dincolo de valul formei şi separării. Acest lucru este realizarea unităţii. Acest lucru este iubirea.**

Deşi scurte străfulgerări de iubire sunt posibile, ea nu poate înflori decât dacă sunteţi permanent liber de identificarea cu mintea, iar prezenţa dvs este suficient de intensă încât să fi dizolvat corpul-durere – sau puteţi cel puţin să rămâneţi prezent ca observator. Corpul-durere nu mai poate prelua atunci controlul asupra dvs, distrugând astfel dragostea.

Relaţiile ca practică spirituală

Pentru că oamenii s-au identificat din ce în ce mai mult cu minţile lor, cele mai multe relaţii nu îşi au rădăcinile în Fiinţă şi se transformă într-o sursă de durere, devenind astfel dominate de probleme şi conflicte.

Dacă relaţiile alimentează cu energie şi amplifică tiparele minţii egocentrice şi activează corpul-durere, aşa cum se întâmplă acum, de ce să nu acceptaţi acest fapt, în loc să încercaţi să scăpaţi de el? De ce să nu cooperaţi cu el, în loc să evitaţi relaţiile sau să continuaţi să urmăriţi fantoma partenerului ideal ca răspuns la problemele dvs sau ca un mijloc de a va simţi împlinit?

Odată cu recunoaşterea şi acceptarea faptelor, apare şi un anumit grad de libertate în raport cu ele.

De exemplu, atunci când *ştiţi* că există o lipsă de armonie şi păstraţi aceasta "cunoaştere", datorită cunoaşterii dvs a apărut un factor nou şi lipsa de armonie nu poate rămâne neschimbată.

CÂND ŞTIŢI CĂ NU AVEŢI PACE, conştiinţa acestui lucru creează un spaţiu de linişte care înconjoară lipsa dumeavoastră de pace într-o îmbrăţişare iubitoare şi afectuoasă, care transformă apoi lipsa de pace în pace.

Nu puteţi *face* nimic în ceea ce priveşte transformarea interioară. Nu vă puteţi transforma pe dvs înşivă şi în mod cert nu vă puteţi schimba partenerul sau pe oricine altcineva. Tot ce *puteţi* face este să creaţi spaţiul în care transformarea să poată avea loc, unde pot intra graţia şi iubirea.

Aşa că, ori de câte ori relaţia dvs nu merge bine, ori de câte ori aduce la suprafaţă "nebunia" din dvs şi din partener, bucuraţi-vă. Ceea ce era inconştient este adus la lumină. Este o oportunitate de a vă elibera.

ÎN FIECARE MOMENT, PĂSTRAŢI CONŞTIINŢA MOMENTULUI, mai ales conştiinţa stării dvs interioare. Dacă există furie, fiţi conştient de furie. Dacă există gelozie, sentimente defensive, nevoia de ceartă, de a avea dreptate, dacă există copilul interior care cere dragoste şi atenţie, sau

dacă există durere emoţională de orice fel **– orice ar fi, fiţi conştient de realitatea momentului şi păstraţi "cunoaşterea".**

Relaţia devine atunci *sadhana* dvs, practica dumeavoastră spirituală. Dacă observaţi comportament inconştient în partenerul dvs, **cuprindeţi-l în îmbrăţişarea iubitoare a cunoaşterii dvs, în aşa fel încât să nu reacţionaţi.**

Inconştienţa şi cunoaşterea nu pot coexista pentru mult timp – chiar dacă numai celălalt deţine această cunoaştere, şi nu şi cel care manifestă inconştienţa. Pentru forma de energie din spatele ostilităţii şi a atacului, prezenţa dragostei este de nesuportat. Dacă reacţionaţi sub orice formă la inconştienţa partenerului, deveniţi şi dvs inconştient. Dar când vă amintiţi să vă observaţi propria reacţie, nimic nu este pierdut.

Niciodată nu au fost relaţiile atât de pline de probleme şi conflicte ca acum. După cum poate aţi remarcat, **relaţiile nu există pentru a vă face fericit sau pentru a vă aduce împlinirea. Dacă veţi continua să urmăriţi ţelul salvării dvs printr-o relaţie, veţi fi deziluzionat de fiecare dată. Dar dacă acceptaţi că relaţia există pentru a vă face conştient, şi nu nefericit, atunci relaţia vă va oferi salvarea şi vă veţi**

alinia conştiinţei superioare care vrea să se nască în această lume.

Cei care vor continua să se agaţe de vechile lor tipare or avea parte de tot mai multă durere, violenţă, confuzie şi nebunie.

De câţi oameni este nevoie pentru a vă transforma viaţa într-o practică spirituală? Nu contează dacă partenerul nu va coopera. Sănătatea mintală – conştiinţa – poate intra în această lume numai prin dvs. Nu aveţi nevoie să aşteptaţi ca lumea să devină sănătoasă sau ca altcineva să devină conştient înainte ca dvs să realizaţi iluminarea. S-ar putea să aşteptaţi pe vecie.

Nu vă acuzaţi unul pe altul de inconştienţă. În momentul în care începeţi să vă certaţi, v-aţi identificat cu o poziţie mentală şi apăraţi acum nu numai acea poziţie, ci şi sentimentul de sine. Sinele fals a preluat controlul. Aţi devenit inconştient. În anumite momente e poate indicat să menţionaţi anumite aspecte ale comportamentului partenerului dvs. Dacă sunteţi foarte vigilent, foarte prezent, o puteţi face fără ca sinele fals să fie implicat – fără să învinovăţiţi, să acuzaţi, să încercaţi să-l convingeţi pe celălalt că greşeşte.

Când partenerul are un comportament inconştient, abandonaţi orice critică. Critica înseamnă fie confundarea comportamentului inconştient al altuia cu sinele său real, fie proiectarea propriei

inconştienţe asupra celuilalt şi confundarea ei cu acea persoană.

Renunţarea la critică nu înseamnă să nu recunoaşteţi disfuncţionalitatea sau inconştienta atunci când o întâlniţi. Înseamnă " a fi cunoaşterea" în loc de "a fi reacţia" şi judecătorul. Atunci fie veţi fi complet liber de orice reacţie, fie veţi reacţiona fiind cunoaşterea, spaţiul în care reacţia este observată şi în care i se permite să existe. În loc să luptaţi împotriva întunericului, aduceţi lumina. În loc să reacţionaţi la iluzie, vedeţi iluzia şi în acelaşi timp vedeţi dincolo de ea.

Conştiinţa creează un spaţiu limpede de prezenţă iubitoare, care permite tuturor lucrurilor şi tuturor oamenilor să fie cum sunt. Nu există catalizator mai puternic pentru transformare. Dacă practicaţi acest lucru, partenerul nu poate rămâne lângă dvs continuând să fie inconştient.

Dacă sunteţi amândoi de acord carelaţia să vă fie practică spirituală, cu atât mai bine. Astfel vă puteţi exprima unul faţă de altul gândurile, sentimentele şi reacţiile chiar în momentul în care acestea apar, pentru a nu se crea un gol temporal în care emoţia sau durerea neexprimată şi nerecunoscută se poate agrava şi amplifica.

ÎNVĂŢAŢI SĂ EXPRIMAŢI ceea ce simţiţi fără să învinovăţiţi. Învăţaţi să vă ascultaţi partenerul într-un mod deschis, nedefensiv.

Acordaţi-i partenerului spaţiu pentru a se putea exprima. Fiţi prezent. Acuzarea, apărarea, atacul – toate acele tipare care sunt proiectate pentru a întări, a proteja sau a răspunde cerinţelor sinelui fals – vor deveni astfel inutile. Să acordaţi spaţiu atât altora, cât şi dvs înşivă este de o importanţă vitală. În lipsa spaţiului dragostea nu poate înflori.

Când aţi îndepărtat cei doi factori care distrug relaţia – **deci atunci când aţi transformat corpul-durere şi nu vă mai identificaţi cu mintea şi cu poziţiile mentale** – şi după ce acelaşi lucru a fost făcut şi de partenerul dvs, **veţi trăi fericirea unei relaţii înfloritoare.** În loc să oglindiţi durerea şi inconştienţa celuilalt, în loc să va satisfaceţi reciproc dorinţele de dependenţă ale falsului sine, veţi reflecta unul în celălalt dragostea adâncă pe care o simţiţi, acea iubire care apare odată cu conştiinţa unităţii cu tot ceea ce există.

Aceasta este iubirea care nu are contrariu.

Dacă partenerul dvs se afla încă în starea de identificare cu mintea şi cu corpul-durere, în timp ce dvs v–aţi eliberat deja, aceasta va reprezenta o provocare majoră – nu pentru dvs ci pentru partener. Nu este uşor să trăieşti lângă cineva care a atins

iluminarea, sau, mai degrabă, este atât de uşor încât sinele fals se simte extrem de ameninţat.

Amintiţi-vă că falsul sine are nevoie de probleme, conflict şi "duşmani" pentru a-şi întări sentimentul de separare de care depinde identitatea lui. Mintea partenerului care nu a atins iluminarea devine profund frustrată, pentru că poziţiilor sale fixe nu li se opune rezistenţă, ceea ce înseamnă că devin nesigure şi slabe, şi există chiar şi "pericolul" cs ele să se prăbuşească de tot, ceea ce înseamnă pierderea sentimentului de sine.

Corpul durere cere un feedback pe care nu îl primeşte. Nu i se răspunde nevoii de ceartă, dramă şi conflict.

Renunţaţi la relaţia cu propria persoană

Iluminat sau nu, sunteţi bărbat sau femeie, iar la nivelul formei nu sunteţi complet. Sunteţi o jumătate dintr-un întreg. Faptul de a nu fi complet duce la atracţia între bărbat şi femeie, la atracţia către polul opus de energie, indiferent de cât de conştient aţi fi. Dar în starea de conectare interioară simţiţi această atracţie undeva la suprafaţă sau la periferia vieţii.

Aceasta nu înseamnă că nu interacţionaţi în mod profund cu alţi oameni sau cu partenerul dvs. De fapt, puteţi interacţiona în mod profund numai atunci când sunteţi conştient de Fiinţă. Venind din Fiinţa, sunteţi capabil să priviţi dincolo de valul formei. În

Fiinţă, masculinul şi femininul sunt una. Forma dvs poate continua să aibă anumite nevoi, dar Fiinţa nu cunoaşte nici o nevoie. Este deja completă şi întreagă. E frumos atunci când acelor nevoi li se răspunde, dar pentru starea interioară profundă nu contează dacă sunt satisfăcute sau nu.

Aşa că este perfect posibil ca o persoană care a atins iluminarea, aşa când nevoia ei de polaritatea masculină sau feminină nu este satisfăcută, să aibă un sentiment de lipsă sau neîmplinire la nivelul superficial al fiinţei, şi în acelaşi timp să se simtă absolut completă, împlinită şi împăcată.

Dacă nu vă puteţi simţi împăcat atunci când sunteţi singur, veţi căuta o relaţie pentru a acoperi sentimentul de disconfort. Puteţi fi sigur că această formă de disconfort va reapărea într-o formă sau alta în relaţie şi că vă veţi considera probabil partenerul răspunzător pentru acest lucru.

TOT CE TREBUIE SĂ FACEŢI ESTE SĂ ACCEPTAŢI PE DEPLIN ACEST MOMENT. Atunci vă veţi simţi bine aici şi acum şi veţi fi împăcat cu propria persoană.

Dar este oare nevoie să aveţi o relaţie cu propria persoană? De ce nu puteţi fi pur şi simplu dvs? Când aveţi o relaţie cu propria persoană, v-aţi împărţit deja în două: "eu" şi "eu însumi", subiect şi obiect. Aceasta dualitate creată de minte este cauza

fundamentală a complexităţii inutile, a tuturor problemelor şi conflictelor din viaţa dvs.

În starea de iluminare, *sunteţi* dvs – "dvs" şi "sinele dumeavoastră" devin una. Nu vă mai judecaţi pe "dvs înşivă", nu vă mai plângeţi de milă, nu vă iubiţi, nu vă urâţi, etc. Ruptura cauzată de conştiinţa autoreflexivă e vindecată, iar blestemul e înlăturat. Nu există nici un "sine" pe care trebuie să-l mai protejaţi, să-l apăraţi sau să-l hrăniţi.

Când atingeţi iluminarea, o singură relaţie nu va mai exista: relaţia cu propria persoană. Odată ce aţi renunţat la ea, toate celelalte relaţii vor fi relaţii de iubire.

Partea a III-a

Acceptarea şi abandonarea

Când vă abandonaţi în faţa a ceea ce există
Şi deveniţi astfel pe deplin prezent,
Trecutul încetează să mai aibă vreo putere.
Dimensiunea Fiinţei, care fusese acoperită
De către minte, se deschide.
Vă invadează brusc o linişte adâncă
Şi o pace de nepătruns.
Şi în acea pace este bucurie extraordinară.
Şi în acea bucurie este dragoste.
Şi în miezul cel mai intim este sacrul,
incomensurabilul,
Cel ce nu poate fi numit.

CAPITOLUL 8
Acceptarea clipei Acum

Efemeritate şi ciclurile vieţii

Există cicluri ale succesului, când lucrurile merg bine şi prosperă, şi cicluri ale eşecului, când lucrurile se năruiesc şi se dezintegrează. E nevoie să le lăsaţi să dispară ca să creaţi spaţiul în care să apară lucruri noi ori să se producă transformarea.

Dacă în acel moment vă agăţaţi de lucruri şi vă opuneţi, înseamnă că refuzaţi să urmaţi cursul vieţii şi veţi suferi. Distrugerea este necesară pentru că o

nouă creştere să poată avea loc. Un ciclu nu poate exista fără celălalt.

Ciclul descendent este absolut esenţial pentru realizarea spirituală. Trebuie să fi cunoscut un eşec profund la un anumit nivel, sau să fi suferit o pierdere gravă sau o mare durere pentru a te simţi atras de dimensiunea spirituală. Sau poate chiar succesul însuşi a devenit gol şi lipsit de înţeles, şi în acest fel s-a transformat într-o pierdere.

Eşecul se găseşte ascuns în fiecare succes şi succesul în fiecare eşec. În această lume, adică la nivelul formelor, oricine cunoaşte mai devreme sau mai târziu eşecul şi, în ultimă instanţă, orice realizare se transformă în nimic. Toate formele sunt efemere.

Puteţi fi în continuare activ, manifestând noi forme şi condiţii, dar nu vă veţi identifica cu ele. Nu este nevoie că acestea să vă ofere un sentiment de identitate. Ele nu sunt viaţa dumeavoastră – sunt numai situaţia dvs de viaţă.

Un ciclu poate dura oricât, de la câteva ore la câţiva ani. Sunt cicluri lungi şi, în interiorul acestora, cicluri scurte. Multe boli sunt create din cauza împotrivirii faţă de ciclurile cu un nivel scăzut de energie, care sunt de o importanţă vitală pentru regenerare. Impulsul compulsiv de a face şi tendinţa de a a deriva valoarea de sine şi identitatea în factori exteriori, precum realizările, este o iluzie inevitabilă atât timp cât vă identificaţi cu mintea.

Identificarea face să vă fie greu sau chiar imposibil să acceptaţi ciclurile negative şi să le permiteţi să existe. Astfel, inteligenţa organismului poate prelua controlul ca o măsură de autoprotecţie şi creează o boală pentru a va determina să vă opriţi, în aşa fel încât regenerarea necesară să poată avea loc.

Atât timp cât mintea dvs evaluează o situaţie ca fiind "bună", indiferent dacă este vorba de o relaţie, o posesiune, un rol social, un loc, sau corpul dvs fizic, mintea se agaţă şi se identifică cu ea. Vă face fericit, vă face să aveţi o părere bună despre sine şi poate deveni o parte din cine sunteţi sau din cine credeţi că sunteţi.

Dar nimic nu durează în această dimensiune, unde totul e mâncat de molii şi rugină. Orice se sfârşeşte sau se transformă, sau poate suferi o schimbare de polaritate: aceeaşi situaţie, care ieri sau anul trecut era bună, s-a transformat brusc sau treptat într-una rea. Lucrul care v-a făcut fericit vă face acum nefericit. Prosperitatea de astăzi devine consumul sterp de mâine. Nunta fericită şi luna de miere devin divorţul sau convieţuirea nefericită.

Sau dispare o situaţie, iar absenţa ei va face nefericit. Când o stare sau o situaţie de care mintea s-a ataşat şi cu care s-a identificat se schimbă sau dispare, mintea nu va fi în stare să accepte. Se va agăţa de starea care dispare şi se va opune

schimbării. Este aproape ca şi cum vi s-ar fi smuls un mădular din trup.

Aceasta înseamnă că fericirea şi nefericirea dvs sunt de fapt una. Numai iluzia timpului le separa.

CÂND NU OPUI REZISTENŢĂ VIEŢII, te afli într-o stare de graţie, de pace şi naturaleţe. Această stare nu mai are nevoie ca lucrurile să fie într-un anume fel, bune sau rele.

Pare aproape paradoxal, şi totuşi, când dependenţa interioară faţă de forme nu mai există, condiţiile exterioare ale vieţii dvs tind să se îmbunătăţească considerabil. Lucruri, oameni sau condiţii despre care aţi crezut că vă sunt necesare pentru a fi fericit vin acum spre dvs fără luptă şi fără efort, şi sunteţi astfel liber să vă bucuraţi de ele şi să le apreciaţi – atât timp cât vor dura.

Şi aceste lucruri vor trece, desigur, ciclurile vin şi pleacă, dar când nu mai există dependenţa, nu mai există nici frica de pierdere. Viaţa curge lin.

Fericirea derivată dintr-o sursă secundară nu este niciodată foarte profundă. Este numai o reflexie palidă a bucuriei Fiinţei, a păcii vibrante pe care o găsiţi în interior în starea de abandonare de sine. Fiinţa vă poartă dincolo de polarităţile minţii şi va eliberează de dependenţa de formă. Chiar dacă totul s-ar prăbuşi şi s-ar fărâma în jurul dvs, tot aţi simţi un miez interior de pace profundă. Poate nu veţi fi fericit, dar veţi avea pace.

Folosirea şi abandonarea negativismului

Orice rezistenţă interioară este trăită că o formă sau alta de negativism. Orice negativism este rezistenţă. În contextul acesta, cele două cuvinte sunt aproape sinonime.

Negativismul merge de la iritare sau nerăbdare la furie feroce, de la o stare depresivă sau resentimente neexprimate la disperarea sinuciderii. Rezistenţa declanşează uneori corpul-durere emoţional, caz în care chiar şi o situaţie minoră poate produce un negativism intens, precum furia, deprimarea sau suferinţa profundă.

Falsul sine crede că prin negativism poate manipula realitatea şi poate obţine ceea ce îşi doreşte. Crede că prin negativism poate atrage o situaţie dezirabilă sau o poate face să dispară pe cea indezirabilă.

Dacă "dvs" – mintea – nu aţi fi crezut că nefericirea are efect, de ce aţi mai crea-o? Adevărul este, desigur, că negativismul nu are nici un efect. În loc să atragă o situaţie dezirabilă, o împiedică să apară. În loc să dizolve situaţia indezirabilă o continuă. Singura funcţie "folositoare" pe care o are negativismul este aceea de a întări sinele fals şi de aceea falsul sine îl îndrăgeşte.

Odată ce v-aţi identificat cu o anumită formă de negativism, nu mai doriţi să renunţaţi la ea şi, la un

nivel profund inconştient, nu vă doriţi o schimbare pozitivă. Aceasta v-ar ameninţa identitatea de persoană depresivă, nervoasă sau nedreptăţită. Atunci veţi ignora, nega sau sabota lucrurile pozitive din viaţa dvs. Este un fenomen obişnuit şi este o nebunie.

OBSERVAŢI ORICE PLANTĂ SAU ORICE ANIMAL ŞI lăsaţi-le să vă înveţe ce înseamnă acceptarea a ceea ce este şi abandonarea de sine în clipa Acum.

Lăsaţi-le să vă înveţe Fiinţa.

Lăsaţi-le să vă înveţe integritatea – să fii întreg, să fii tu însuţi, să fii real.

Lăsaţi-le să vă înveţe cum să trăiţi şi să muriţi şi cum să nu transformaţi viaţa şi moartea într-o problemă.

Emoţiile negative recurente conţin uneori un mesaj, la fel ca şi boala. Dar orice schimbări aţi face, indiferent dacă au legătură cu slujba pe care o aveţi sau cu relaţiile dvs, sau cu mediul în care vă aflaţi, vor fi numai schimbări cosmetice, dacă nu apar dintr-o schimbare a nivelului de conştiinţă. Iar schimbarea nivelului de conştiinţă înseamnă un singur lucru: să deveniţi mai prezent. Când aţi atins un anumit nivel de prezenţă, nu mai aveţi nevoie de negativism pentru a şti care sunt lucrurile de care aveţi nevoie în situaţia dvs de viaţă.

Dar atât timp cât negativismul este prezent, folosiţi-l. Folosiţi-l ca pe un semnal care vă reaminteşte să deveniţi mai prezent.

ORI DE CÂTE ORI SIMŢIŢI NEGATIVISMUL APĂRÂND în interiorul dumeavoastră, indiferent dacă este cauzat de un factor exterior, de un gând sau de un lucru de care nu sunteţi conştient, consideraţi-l a fi vocea care a spune: "Atenţie, Aici şi Acum. Trezeşte-te. Ieşi din minte. Fii prezent."

Chiar şi cea mai uşoară formă de iritare e semnificativă şi trebuie recunoscută şi observată; altfel se va produce o acumulare crescândă de reacţii neobservate.

Poate sunteţi capabil să renunţaţi la negativism atunci când vă daţi seama că nu doriţi să aveţi acest câmp de energie în interiorul dvs şi că nu serveşte niciunui scop. Dar asiguraţi-vă că renunţaţi la el în totalitate. Dacă nu-l puteţi abandona, acceptaţi că există şi concentraţi-vă atenţia asupra sentimentului.

O ALTERNATIVĂ PENTRU RENUNŢAREA LA O REACŢIE negativă este să vă imaginaţi că deveniţi transparent faţă de cauza externă a reacţiei, făcând-o astfel să dispară.

Vă recomand să folosiţi acest exerciţiu pentru evenimentele minore, chiar neînsemnate. Să presupunem că staţi liniştit acasă. Brusc se aude sunetul ascuţit de la alarmă unei maşini din stradă. Apare un sentiment de iritare. Care este scopul

sentimentului de iritare? Absolut niciunul. De ce l-aţi creat? N-aţi făcut-o dvs. Mintea l-a creat. S-a produs absolut automat, total inconştient.

De ce a creat mintea acest sentiment? Pentru că deţine credinţa inconştientă că rezistenţa ei, ceea ce dvs trăiţi ca negativism sau nefericire într-o formă sau alta, va face cumva să dispară situaţia indezirabilă. Aceasta este bineînţeles o iluzie. Rezistenţa pe care o creează în acest caz sentimentul de iritare sau de enervare este cu mult mai supărătoare decât cauza iniţială pe care încearcă să o dizolve.

Toate aceste lucruri pot fi transformate în practică spirituală.

SIMŢIŢI CĂ DEVENIŢI TRANSPARENT, ca şi cum nu aţi mai avea soliditatea corpului material. Acum permiteţi zgomotului sau oricărui lucru care provoacă o reacţie negativă, să treacă pur şi simplu prin dvs. Nu se mai izbeşte de un "perete" solid în interiorul dvs.

După cum am spus, exersaţi mai întâi cu lucruri minore. Cu alarma de la maşină, cu lătratul câinelui, cu ţipetele copiilor, cu blocajul din trafic. În loc să aveţi un perete de rezistenţă în interiorul dvs, de care se lovesc constant şi dureros lucrurile care "n-ar trebui să se întâmple", lăsaţi totul să treacă prin dvs.

Cineva va spune un lucru grosolan sau cu intenţia de a va răni. În loc să recurgeţi la reacţia

inconştientă şi negativă, precum atacul, apărarea sau închiderea în sine, lăsaţi totul s treacă prin dvs. Nu opuneţi rezistenţă. Este ca şi cum nu ar mai exista nimeni care poate fi rănit. Aceasta este iertarea. În acest fel deveniţi invulnerabil.

Puteţi în continuare să-i spuneţi acelei persoane că se comportă inacceptabil, dacă aceasta este alegerea dvs. Dar ea nu mai are puterea să vă controleze starea interioară. Propria dvs putere acţionează – nu puterea altcuiva asupra dvs; nici nu mai sunteţi controlat de minte. Indiferent dacă este vorba de alarma maşinii, de o persoană nepoliticoasă, de inundaţii, de un cutremur dau de pierderea tuturor bunurilor materiale, mecanismul de rezistenţă este acelaşi.

Deocamdată căutaţi în exterior, şi nu vă puteţi opri din căutare. Poate că următorul seminar vă va aduce răspunsul, poate o nouă tehnică. Eu vă pot spune:

NU CĂUTAŢI PACEA. Nu căutaţi nici o altă stare decât cea în care sunteţi acum. Pentru că altfel veţi crea conflict interior şi rezistenţa inconştientă.

Iertaţi-vă atunci când nu sunteţi împăcat. Atunci când acceptaţi toată lipsa dvs de pace, aceasta se transformă în pace. Orice acceptaţi pe deplin vă duce acolo, vă dăruieşte pacea. Acesta este miracolul abandonării.

Când acceptaţi ceea ce este, fiecare moment devine cel mai bun moment. Aceasta este iluminarea.

Natura compasiunii

TRECÂND DINCOLO DE POLARITATEA CREATĂ DE MINTE, deveniţi asemenea unui lac adânc. Situaţia externă a vieţii dvs, orice se petrece în exterior, este suprafaţa lacului. Uneori calmă, alteori furtunoasă şi agitată de vânt, în concordanţă cu ciclurile şi anotimpurile. În adânc însă, lacul rămâne mereu netulburat. Dvs sunteţi întregul lac, nu numai suprafaţă, şi sunteţi în contact cu propria adâncime care rămâne absolut nemişcată.

Nu vă opuneţi schimbării, agăţându-vă mental de o situaţie. Pacea dvs interioară nu depinde de ea. Rămâneţi în Fiinţa – neschimbătoare, atemporală, nemuritoare – şi nu mai depindeţi pentru împlinire şi fericire de lumea exterioară a formelor mereu schimbătoare. Vă puteţi bucura de ele, vă puteţi juca cu ele, vă puteţi crea forme noi, puteţi aprecia frumuseţea a tot ce există. Dar nu va mai exista nevoia de a vă ataşa de niciuna dintre ele.

Atât timp cât nu sunteţi conştient de Fiinţă, nu veţi sesiza realitatea celorlalţi oameni, pentru că nu v-aţi găsit propria realitate. Formele lor vor plăcea sau vor displăcea minţii dumeavoastră, formele incluzând nu numai corpurile, ci şi minţile lor. Relaţia

autentică devine posibilă numai când exista conştiinţa Fiinţei.

Venind din Fiinţă, veţi percepe corpul şi mintea altei persoane ca şi cum ar fi un ecran în spatele căruia veţi simţi realitatea lor adevărată, aşa cum o simţiţi şi pe a dumeavoastră. În felul acesta, când va confruntaţi cu suferinţa sau cu comportamentul inconştient al altei persoane, rămâneţi prezent şi în contact cu Fiinţa şi puteţi astfel privi dincolo de formă şi-i puteţi simţi Fiinţa luminoasă şi pură prin propria dvs Fiinţă.

La nivelul Fiinţei, orice suferinţă este recunoscută ca iluzie. Suferinţa este cauzată de identificarea cu forma. Prezenţa acestei înţelegeri provoacă vindecări miraculoase – prin trezirea conştiinţei Fiinţei în alţii – atunci când aceştia sunt pregătiţi.

Compasiunea este conştiinţa unei legături adânci între dvs şi toate fiinţele. Data viitoare când veţi spune "nu am nimic în comun cu această persoană", amintiţi-vă că aveţi extraordinar de mult în comun: peste numai câţiva ani – doi sau şaptezeci de ani, nu contează prea mult – amândoi veţi deveni cadavre în descompunere, apoi grămezi de praf, iar apoi absolut nimic. Adevărul acesta ne trezeşte şi ne face să devenim mai umili, fără a lasa prea mult loc mândriei.

Este acesta un gând negativ? Nu, este un fapt. De ce să închideţi ochii în faţa lui? În acest sens, există o egalitate totală între dvs şi orice altă fiinţă.

UNA DINTRE CELE MAI PUTERNICE PRACTICI spirituale este meditaţia profundă asupra morţii formelor fizice, inclusiv a dvs. Se numeşte: a muri înainte de moarte.

Pătrundeţi adânc în aceasta meditaţie. Forma dumeavoastră fizică se dizolvă, nu mai există. Apoi vine un moment când toate formele mentale sau gândurile mor şi ele. Sunteţi încă aici – prezenţa divină din dvs. Luminoasă, pe deplin trează. Nimic din ce a fost real nu a murit vreodată, ci numai nume, forme şi iluzii.

La acest nivel profund, compasiunea devine vindecătoare în cel mai larg sens. În această stare, influenţa vindecătoare nu este bazată pe fapte, ci pe fiinţare. Oricine intră în contact cu dvs va fi atins de prezenţă şi va fi influenţat de pacea pe care o emanaţi, fie că este conştient de aceasta sau nu.

Când sunteţi pe deplin prezent şi oamenii din jurul dvs manifestă comportament inconştient, nu veţi mai simţi nevoia să reacţionaţi, aşa că nu acordaţi inconştienţei vreo realitate. Pacea dvs este atât de vastă şi de profundă, încât orice nu este pace dispare în ea ca şi cum nu ar fi existat vreodată. Se sparge astfel ciclul karmic de acţiune şi reacţie.

Animalele, copacii, florile vă simt prezenţa şi răspund la ea. Îi invătati pe ceilalţi prin fiinţare, arătându-le pacea lui Dumnezeu.

Deveniţi "lumina lumii", o emanaţie a conştiinţei pure, şi astfel eliminaţi suferinţa la nivelul cauzei. Eliminaţi inconştienţa din lume.

Înţelepciunea abandonării

Calitatea conştiinţei dvs din acest moment este factorul determinant al viitorului pe care îl veţi trăi, aşa că abandonarea de sine este cel mai important lucru pe care îl puteţi face pentru a produce schimbări pozitive. Orice acţiune pe care o întreprindeţi are o semnificaţie secundară. Nici o acţiune cu adevărat pozitivă nu poate apărea dintr-o stare de împotrivire a conştiinţei.

Pentru unii oameni abandonarea poate avea conotaţii negative, implicând eşecul, renunţarea, incapacitatea de a face faţă provocărilor vieţii, starea de letargie s.a.m.d. Însă adevărata abandonare este ceva complet diferit. Nu înseamnă să te împaci la modul pasiv cu orice situaţie în care te afli şi să nu mai faci nimic în această privinţă. Nu înseamnă nici să te opresti din a mai face planuri şi din a întreprinde acţiuni pozitive.

ABANDONAREA ESTE ÎNŢELEPCIUNEA SIMPLĂ, dar profundă, care înseamnă a accepta cursul vieţii şi a nu i te opune. Singurul loc unde poţi

simţi cursul vieţii este momentul Acum, aşa că abandonarea este acceptarea momentului prezent în mod necondiţionat şi fără rezerve.

Înseamnă abandonarea rezistenţei interioare faţă de ceea ce *este.*

Rezistenţă interioară înseamnă a spune "nu" faţă de ceea ce este, prin critici mentale şi prin negativism emoţional. Aceasta devine mai pronunţată mai ales când lucrurile "merg prost", ceea ce înseamnă că există o prăpastie între cererile sau aşteptările rigide ale minţii şi ceea ce există. Aceasta este prăpastia de durere.

Dacă aţi avut o viaţă suficient de lungă, ştiţi că lucrurile "merg prost" destul de des. Tocmai în aceste momente este nevoie să practicaţi abandonarea, dacă doriţi să eliminaţi durerea şi suferinţa din viaţa dvs. Acceptarea a ceea ce este va eliberează imediat de identificarea cu mintea şi vă reconectează astfel la Fiinţă. Rezistenţa este mintea.

Abandonarea este un fenomen pur interior. Nu înseamnă că la nivelul exterior nu mai puteţi acţiona şi schimba situaţia.

Da fapt, nu întreaga situaţie este cea care trebuie acceptată când vă abandonaţi, ci numai minusculul segment numit Acum. De exemplu, dacă v–aţi afla undeva împotmolit în noroi, nu aţi spune: "Bine, mă resemnez în faţa faptului că sunt împotmolit în noroi." Resemnarea nu este abandonare.

NU ESTE NEVOIE SĂ ACCEPTAŢI O SITUAŢIE DE VIAŢĂ indezirabila sau neplăcută. Nu este nevoie nici să vă amăgiţi şi să spuneţi că totul este bine. Nu. Recunoaşteţi pe deplin că vreţi s ieşiţi din respectiva situaţie. Apoi vă restrângeţi atenţia la momentul prezent fără a-l eticheta mental în nici un fel.

Aceasta înseamnă că nu judecaţi clipa de Acum. De aceea nu există nici rezistenţă, nici negativism emoţional.

Acceptaţi calitatea acestui moment.

Apoi acţionaţi şi faceţi tot ce vă sta în putinţă pentru a ieşi din această situaţie.

Acest mod de a acţiona îl numesc acţiune pozitivă. Acţiunea pozitivă este cu mult mai eficientă decât acţiunea negativă, care apare din furie, din disperare sau din frustrare. Continuaţi să practicaţi abandonarea până obţineţi rezultatul dorit, evitând să etichetaţi clipa Acum.

Permiteţi-mi să vă ofer o analogie vizuală care ilustrează ceea ce vreau să spun. Mergeţi noaptea pe o potecă, înconjurat de o ceaţă groasă. Dar aveţi o lanternă bună, care trece prin ceaţă şi creează un spaţiu îngust şi clar în faţa dvs. Ceaţa este situaţia dvs de viaţă, care include trecutul şi viitorul; ; lanterna este prezenta dvs conştientă; spaţiul clar este clipa de Acum.

Împotrivirea va întăreşte forma psihologică, cochilia falsului sine, ceea ce creează un profund sentiment de separaţie. Lumea înconjurătoare şi în mod special oamenii încep să fie percepuţi ca o ameninţare. Apare impulsul compulsiv de natura inconştientă de a-i distruge pe ceilalţi prin critică, la fel cum apare şi nevoia de a concura şi a domina. Chiar şi natura va devine duşman, iar percepţiile şi interpretările vă sunt guvernate de frică. Boala mintală pe care o numim paranoia este o formă puţin mai acută a acestei stări normale, dar disfuncţionale, de conştiinţă.

Nu numai forma dvs psihologică, ci şi forma fizică – corpul dvs – devine prin rezistenta tare şi rigid. Apare o stare de încordare în diferite părţi ale corpului, şi corpul întreg se contractă. Circulaţia liberă a energiei vieţii prin corp, care este esenţială pentru o funcţionare sănătoasă, este în mare măsură blocată.

Exerciţiile fizice şi anumite forme de terapie fizică pot fi utile în restabilirea circulaţiei de energie vitală, dar dacă nu practicaţi abandonarea în viaţa de zi cu zi aceste lucruri pot duce numai la ameliorarea temporară a simptomelor, întrucât cauza – tiparul de existenţa – nu a fost îndepărtată.

Exista ceva în dvs care rămâne neafectat de circumstanţele trecătoare care formează situaţia dvs de viaţă, şi numai prin abandonare aveţi acces la

acest lucru. Este viaţa dvs, propria Fiinţă, care există etern în dimensiunea atemporala a prezentului.

DACĂ SITUAŢIA DVS DE VIAŢĂ VI SE pare nesatisfăcătoare sau chiar intolerabilă, numai prin abandonare veţi putea să spargeţi tiparul de rezistenţă inconştientă care perpetuează situaţia.

Abandonarea este perfect compatibilă cu acţiunea, cu iniţierea schimbării sau cu împlinirea obiectivelor. Dar în starea de abandonare, acţiunile dvs sunt animate de o energie total diferită, de o calitate diferită. Abandonarea vă reconectează la energia-sursă a Fiinţei, iar dacă ceea ce faceţi este impregnat cu Fiinţa, acţiunea în sine devine o celebrare plină de bucurie a energiei vieţii, care vă poartă şi mai adânc în Acum.

Când nu opuneţi rezistenţă, calitatea conştiinţei şi, prin urmare, calitatea a tot ceea ce faceţi, creşte extraordinar de mult. Rezultatele vor veni de la sine şi vor reflecta această calitate. Putem numi acest gen de acţiune "acţiunea din starea de abandonare".

ÎN STAREA DE ABANDONARE vedeţi foarte limpede ce trebuie făcut şi acţionaţi făcând câte un singur lucru pe rând şi concentrându-vă asupra fiecărui lucru în parte.

Învăţaţi de la natură: observaţi cum fiecare lucru se împlineşte şi cu miracolul vieţii se dezvăluie fără nemulţumire sau nefericire.

De aceea a spus Iisus: "Luaţi seama la crinii câmpului cum cresc: nu se ostenesc, nici nu torc".

DACĂ ÎNTREAGA SITUAŢIE DE VIAŢĂ ESTE NESATISFĂCĂTOARE sau neplăcută, extrageţi din ea numai acest moment şi abandonaţi-vă în faţa a ceea ce *este*. Aceasta este lanterna care trece prin ceaţă. Atunci starea dvs de conştiinţă încetează să mai fie controlată de condiţii exterioare. Nu mai acţionaţi pe baza reacţiei şi a rezistenţei.

Apoi priviţi datele concrete ale situaţiei. Întrebaţi-vă: "Există vreun lucru pe care îl pot face pentru a schimba situaţia, pentru a o îmbunătăţi sau pentru a ieşi din ea?" Dacă există întreprindeţi acţiunea potrivită.

Nu vă gândiţi la sutele de lucruri pe care va trebui sau s-ar putea să le aveţi de făcut la un moment dat în viitor, ci la singurul lucru pe care îl puteţi face acum. Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să faceţi nici un plan. Poate că stabilirea unui plan este singurul lucru pe care îl puteţi face acum. Dar asiguraţi-vă că nu derulaţi "filme mentale" prin care vă proiectaţi necontenit în viitor, pierzând astfel clipa de Acum. Se poate ca acţiunea pe care o întreprindeţi să nu dea roade imediat. Până la acel moment – nu opuneţi rezistenţă faţă de ceea ce *este*.

DACĂ NU EXISTA NICI O ACŢIUNE pe care să o puteţi întreprinde şi nici nu puteţi ieşi din

situaţia respectivă, atunci folosiţi situaţia pentru a pătrunde mai adânc în starea de abandonare, mai adânc în Acum, mai adânc în Fiinţă.

Când pătrundeţi în această dimensiune atemporală a prezentului, schimbarea se produce deseori pe căi neobişnuite, fără un mare aport din partea dvs. Viaţa începe să vă ajute, devine cooperantă. Dacă factori interiori precum frica, vinovăţia sau inerţia v-au împiedicat să acţionaţi, aceştia se vor dizolva în lumina prezenţei dvs conştiente.

Nu confundaţi abandonarea cu o atitudine de genul: "Nimic nu mă mai tulbură" sau "Nu îmi mai pasă, pur şi simplu", Dacă priviţi îndeaproape, veţi descoperi că o astfel de atitudine este contaminată de negativism sub forma resentimentelor ascunse şi nu este deloc abandonare, ci rezistenţă mascată.

Când vă abandonaţi, îndreptaţi-vă atenţia în interior spre a vedea dacă a mai rămas vreo urmă de rezistenţă. Fiţi extrem de atent când o faceţi; altfel, un rest de rezistenţă poate continua să rămână ascuns într-un colţ întunecat sub forma unui gând sau a unei emoţii ascunse.

De la energia minţii la energie spirituală

ÎNCEPEŢI PRIN A RECUNOAŞTE CĂ EXISTĂ REZISTENŢĂ. Fiţi prezent când se întâmplă, atunci când rezistenţa apare. Observaţi cum mintea o

creează, cum etichetează situaţia, pe dvs înşivă şi pe alţii. Priviţi procesul mental implicat. Simţiţi energia emoţiei.

Observând rezistenta, veţi descoperi că nu serveşte niciunui scop. Prin concentrarea întregii dvs atenţii asupra clipei de Acum, aduceţi în conştient rezistenţa de natură inconştientă şi, prin aceasta, ea ia sfârşit.

Nu puteţi fi în acelaşi timp şi conştient şi nefericit, şi conştient şi negativist. Negativismul sau suferinţa, sub orice formă ar apărea, înseamnă că există rezistenţă, iar rezistenţa este întotdeauna de natură inconştientă.

De ce alegeţi nefericirea? Şi, dacă nu aţi ales-o, cum a apărut? Cărui scop serveşte? Cine o ţine în viaţă?

Chiar dacă sunteţi conştient de sentimentele dvs de nefericire, adevărul este că v-aţi identificat cu ele şi le menţineţi în viaţa prin gândire compulsivă. Totul se petrece în mod inconştient. Dacă aţi fi fost conştient, ceea ce înseamnă o prezenţă totală în Acum, tot negativismul ar dispărea aproape instantaneu. Nu ar putea supravieţui în prezenţa dvs.

Nici chiar corpul-durere nu poate supravieţui prea mult în prezenţa dvs. Vă menţineţi suferinţa în viaţă oferindu-i timp. Acesta este sângele ei vital. Îndepărtaţi timpul printr-o conştiinţă intensă a momentului prezent, şi corpul-durere moare. Dar vă

doriţi să moară? Sunteţi satul cu adevărat? Cine aţi mai fi fără el?

Atât timp cât nu practicaţi abandonarea, dimensiunea spirituală este ceva despre care citiţi, despre care vorbiţi, care vă entuziasmează, despre care scrieţi cărţi, la care vă gândiţi, în care credeţi sau nu, după caz. Nu are nici o importanţă.

DIMENSIUNEA SPIRITUALĂ devine o realitate vie în viaţa dvs numai când vă abandonaţi.

Când vă abandonaţi, energia pe care o emanaţi şi care vă conduce viaţa are o frecvenţă de vibraţie mult mai înaltă decât energia minţii care conduce acum lumea.

Prin abandonare, energia spirituală pătrunde în această lume. Nu provoacă suferinţă nici dvs înşivă, nici celorlalţi oameni şi nici vreunei alte forme de viaţă de pe planetă.

Abandonarea în relaţiile personale

Este adevărat că numai o persoană inconştientă va încerca să-i folosească sau să-i manipuleze pe ceilalţi, dar este la fel de adevărat că numai o persoană inconştientă poate fi folosită şi manipulată. Dacă opuneţi rezistenţă şi luptaţi împotriva comportamentului inconştient al celorlalţi, deveniţi şi dvs inconştient.

Dar abandonarea nu înseamnă să permiteţi să fiţi folosit de oameni inconştienţi. Absolut deloc. Este

perfect posibil să spuneţi într-un mod ferm şi limpede "nu" unei persoane sau să părăsiţi o situaţie şi, în acelaşi timp, să vă aflaţi într-o stare complet lipsită de rezistenţă.

CÂND SPUNEŢI "NU" UNEI PERSOANE SAU UNEI SITUAŢII, lăsaţi răspunsul să vină din înţelegere, şi nu dintr-o reacţie, din conştiinţa clară a ceea ce este rău sau bine pentru dvs în acel moment.

Lăsaţi-l să fie un "nu" liber de reacţie, un nu de o calitate înaltă, liber de orice negativism, pentru a nu crea astfel o nouă suferinţă.

Dacă nu vă puteţi abandona, acţionaţi imediat: exprimaţi-vă punctul de vedere, sau faceţi ceva care poate schimba situaţia, sau ieşiţi din ea. Asumaţi-vă responsabilitatea pentru propria viaţă.

Nu poluaţi cu negativism Fiinţa dvs interioară, frumoasă şi strălucitoare, şi nici Pământul. Nu daţi voie nefericirii, sub orice formă ar apărea, să-şi facă loc în dvs.

DACĂ NU PUTEŢI ÎNTREPRINDE NICI O ACŢIUNE – dacă sunteţi de exemplu în închisoare -, atunci v–au mai rămas două opţiuni: rezistenta sau abandonarea - captivitatea sau libertatea interioară faţă de condiţiile exterioare. Suferinţa sau pacea interioară.

Relaţiile dvs se vor schimba profund prin abandonare. Dacă nu puteţi niciodată accepta ceea

ce *este*, implicit nu-i veţi putea accepta nici pe ceilalţi aşa cum sunt. Îi veţi judeca, critica, eticheta, respinge, sau veţi încerca să-i schimbaţi.

Mai mult decât atât, dacă transformaţi continuu clipa Acum într-un mijloc pentru a împlini un scop din viitor, veţi transforma şi fiecare persoană pe care o întâlniţi sau cu care interacţionaţi într-un mijloc pentru realizarea unui scop. Relaţia însăşi – fiinţa umană – este de o importanţă secundară pentru dvs, sau poate chiar lipsită de orice importanţă. Ceea ce puteţi obţine din relaţie ocupa locul principal – indiferent dacă este vorba de câştig material, de un sentiment de putere, de plăcere fizică sau de o formă de gratificare a sinelui fals.

Permiteţi-mi să ilustrez modul în care abandonarea funcţionează în relaţii.

CÂND VĂ AFLAŢI IMPLICAT ÎNTR-O CEARTĂ sau într-o situaţie conflictuală cu partenerul dvs sau cu cineva apropiat, începeţi prin a observa cât de defensiv deveniţi atunci când vă este atacată poziţia, sau observaţi forţa propriei agresiuni atunci când atacaţi poziţia celuilalt.

Observaţi-vă ataşamentul faţă de propriile puncte de vedere şi opinii. Simţiţi energia mental-emoţională din spatele nevoii dvs de a avea dreptate şi de a-i dovedi celuilalt că greşeşte. Aceasta este energia minţii egocentrice. O conştientizaţi recunoscând-o, simţind-o cât mai mult posibil.

Apoi, într-o zi, în mijlocul unei certe, vă veţi da seama brusc că aveţi posibilitatea de alegere, şi este posibil să decideţi să renunţaţi la propria reacţie – numai pentru a vedea ce se întâmplă. Vă abandonaţi.

Nu mă refer numai la abandonarea reacţiei în mod verbal, spunând: "Bine, ai dreptate", cu o privire care spune "Mă situez deasupra acestei inconştiente copilăreşti". Aceasta ar însemna doar deplasarea rezistenţei la un alt nivel, mintea egocentrică deţinând în continuare controlul şi reclamându-şi superioritatea. Mă refer la abandonarea întregului câmp de energie mental-emoţională din interiorul dvs, care lupta pentru putere.

Sinele fals este viclean, aşa că trebuie să fiţi extrem de atent, de prezent, şi absolut sincer cu dvs înşivă pentru a vedea dacă aţi abandonat cu adevărat identificarea cu o poziţie mentală şi v-aţi eliberat de minte.

DACĂ VĂ SIMŢIŢI DINTR-ODATĂ FOARTE UŞOR, limpede şi profund împăcat, acesta este un semn inconfundabil ca v-aţi abandonat cu adevărat. Observaţi apoi ce se întâmplă cu poziţia mentală a celeilalte persoane când nu o mai alimentaţi cu energie prin rezistenţă. Când identificarea cu o poziţie mentală a dispărut, începe comunicarea autentică.

A nu opune rezistenţă nu înseamnă în mod necesar a nu mai face nimic. Singura semnificaţie a acestui lucru este că ceea ce faceţi nu faceţi ca reacţie. Amintiţi-vă înţelepciunea profundă care stă la baza artelor marţiale orientale: nu te opune forţei adevărului. Cedează pentru a învinge.

Spunând aceasta – "a nu face nimic" – atunci când vă aflaţi într-o stare de intensă prezenţă , este un factor de o extraordinară putere de transformare şi vindecare a situaţiilor şi a oamenilor.

Este un lucru radical diferit de inactivitatea din starea normală de conştiinţă, sau mai degrabă din starea de inconştienţă, care îşi are originea în frică, în inerţie sau indecizie. "A nu face nimic", în sensul autentic, implică lipsa rezistenţei interioare şi o atenţie intensă.

Pe de altă parte, dacă se impune acţiunea, nu veţi mai acţiona pe baza minţii condiţionate, ci veţi răspunde situaţiei din prezenţa conştientă. În acea stare, mintea vă este liberă de concepte, inclusiv de conceptul de nonviolenţă.Aşa că cine poate prezice ce veţi face?

Falsul sine crede că puterea dvs stă în rezistenţă, în timp ce adevărul este că rezistenţa vă separă de Fiinţă, singurul loc de putere autentică. Rezistenţa este slăbiciune şi frică deghizată în putere. Ceea ce sinele fals vede ca slăbiciune este de fapt Fiinţa dvs în toată puritatea, inocenţa şi puterea ei. Ceea ce se

vede ca putere este slăbiciune. Astfel falsul sine se afla într-o stare de continuă rezistenta şi joacă roluri contrafăcute pentru va acoperi "slăbiciunea", care de fapt este tocmai puterea dvs.

Până când nu va exista abandonare, rolurile jucate în mod inconştient vor constitui o mare parte a interacţiunilor dintre oameni. În abandonare nu mai aveţi nevoie de mecanismele defensive ale sinelui fals şi nici de măştile false. Deveniţi foarte simplu şi autentic. "Acesta este un lucru periculos", spune falsul sine. "Vei fi rănit. Vei fi vulnerabil."

Ceea ce, desigur, sinele fals nu ştie este că numai prin renunţarea la rezistenţă, numai devenind "vulnerabil" vă puteţi descoperi adevărata şi esenţiala invulnerabilitate.

CAPITOLUL 9
Transformarea bolii şi a suferinţei

Transformarea bolii în iluminare

Abandonarea este acceptarea interioară totală a ceea ce *este.* Vorbim despre viaţa dvs – din acest moment -, nu despre condiţiile sau circumstanţele vieţii dvs, nici despre ceea ce eu numesc situaţia dvs de viaţă.

Boala face parte din situaţia de viaţă. Prin urmare, are un trecut şi un viitor. Trecutul şi viitorul formează un continuum neîntrerupt, cu excepţia cazului în care

puterea salvatoare a clipei Acum este activată de prezenţa dvs conştientă. După cum ştiţi, în spatele diferitelor condiţii care formează situaţia dvs de viaţă, care există în timp, există ceva mai profund, cu mult mai însemnat: viaţa dvs, propria dvs Fiinţă dintr-un Acum atemporal.

Pentru că în Acum nu există probleme, nu există nici boala. Credinţa într-o eticheta pe care cineva o aplică stării dvs menţine situaţia, îi dă putere şi transformă un dezechilibru temporar într-o aparent solidă realitate. Nu îi oferă numai realitate şi soliditate, ci şi continuitate în timp, pe care înainte nu o avea.

CONCENTRAREA ATENŢIEI ASUPRA ACESTUI moment şi abţinerea de la etichetarea lui mentală reduc boala la unul sau mai mulţi factori, precum: durere fizică, slăbiciune, disconfort sau neputinţă. Faţă de acestea vă abandonaţi – acum. Nu vă abandonaţi în fata ideii de "boală".

Permiteţi-i suferinţei să vă aducă în momentul prezent, într-o stare de prezenţă conştientă intensă. Folosiţi suferinţa pentru iluminare.

Abandonarea nu transforma ceea ce *este*, sau, cel puţin, nu în mod direct. Abandonarea vă transformă pe dvs. Când în dvs s-a produs transformarea, întreaga dvs lume se transformă, pentru că lumea este doar o reflectare a conştiinţei prezente.

Nu boala este problema. Dvs sunteţi problema, atât timp cât mintea egocentrică deţine controlul.

CÂND SUNTEŢI BOLNAV SAU INVALID, să nu credeţi că aţi eşuat în vreun fel, să nu vă simţiţi vinovat. Nu daţi vina pe viaţă că v-a tratat nedrept, dar nu va învinovăţiţi nici pe dvs. Toate aceste lucruri sunt o formă de rezistenţă.

Dacă suferiţi de o boală gravă, folosiţi-o pentru iluminare. Folosiţi orice lucru "rău" care se întâmplă în viaţa dvs pentru iluminare.

Retrageţi timpul din boală. Nu-i daţi un trecut şi un viitor. Permiteţi-i să vă forţeze să deveniţi intens conştient de momentul prezent - şi vedeţi ce se întâmplă.

Deveniţi un alchimist. Transmutaţi metalul obişnuit în aur, suferinţa în conştiinţă, dezastrul în iluminare.

Sunteţi grav bolnav şi aţi devenit acum furios din cauza a tot ceea ce am spus? Acesta este un semn clar că boala a devenit o parte a sentimentului dvs de identitate şi că acum vă protejaţi identitatea – şi în acelaşi timp protejaţi boala.

Starea care este etichetată drept "boală" nu are nimic de-a face cu cine sunteţi cu adevărat.

Ori de câte ori apare pe neaşteptate vreun dezastru sau atunci când o situaţie se "înrăutăţeşte" serios – o boală, un handicap, pierderea casei, a averii sau a unei identităţi sociale, ruperea unei relaţii

intime, moartea sau suferinţa unei persoane iubite, sau chiar iminenţa propriei morţi -, trebuie să ştiţi că există şi cealaltă faţă a monedei, că sunteţi la un pas de ceva incredibil: o completă transformare alchimică a metalului obişnuit, de durere şi suferinţa, în aur. Acest pas se numeşte abandonare.

Ce spun nu înseamnă că veţi deveni fericiţi într-o asemenea situaţie. Nu veţi deveni. Dar frica şi durerea vor fi transformate în pace interioară şi serenitate, care apar dintr-un loc foarte adânc – din Nemanifestat. Este "pacea lui Dumnezeu care covârşeşte orice minte". Comparativ cu aceasta, fericirea este un lucru superficial.

Odată cu această pace vine şi înţelegerea – nu la nivel mental, ci în profunzimea Fiinţei – că sunteţi indestructibil, nemuritor. Aceasta nu este o simplă credinţă. Este o certitudine absolută, care nu are nevoie de dovezi exterioare dintr-o sursă secundară.

Transformarea suferinţei în pace

În anumite situaţii extreme vă va fi poate imposibil să acceptaţi clipa Acum. Dar veţi avea întotdeauna o a doua ocazie de a vă abandona.

PRIMA OCAZIE ESTE SĂ VĂ ABANDONAŢI în fiecare moment realităţii. Ştiind că ceea ce există nu poarte fi anulat – pentru că există deja -, spuneţi da la ceea ce există, sau acceptaţi ceea ce nu există.

Apoi faceţi ce trebuie să faceţi, ce vă cere situaţia.

Dacă rămâneţi în această stare de acceptare, nu mai creaţi negativism, nici suferinţă, nici nefericire. Trăiţi într-o stare care nu cunoaşte rezistenţă, o stare de graţie şi naturaleţe, liberă de conflicte interioare.

Ori de câte ori nu puteţi face acest lucru, ori de câte ori pierdeţi ocazia – fie pentru că nu generaţi suficientă prezenţă conştientă care să prevină apariţia unui tipar de rezistenţă habituala şi inconştienţa, fie pentru că situaţia este atât de gravă, din punctul dvs de vedere, încât nu o puteţi accepta - , creaţi o formă de durere, o formă de suferinţă.

Poate părea că situaţia este cea care creează suferinţa, dar în ultimă instanţă nu este aşa – rezistenţa este cea care o creează.

IATĂ ŞI CEA DE-A DOUA OCAZIE DE A VA ABANDONA: dacă nu puteţi accepta ce este în exterior, acceptaţi atunci ce este în interior. Dacă nu puteţi accepta condiţiile exterioare, acceptaţi atunci condiţiile interioare.

Aceasta înseamnă: nu vă opuneţi durerii. Permiteţi-i să existe. Abandonaţi-vă durerii, disperării, fricii, singurătăţii, sau oricărei forme ar îmbrăca-o suferinţa. Fiţi martorul ei fără să o etichetaţi mental. Îmbrăţişaţi-o.

Apoi vedeţi cum miracolul abandonării transformă suferinţa profundă în pace profundă. Aceasta este

crucificarea dvs. Lăsaţi-o să devină învierea şi înălţarea dvs.

Când durerea vă este adâncă, toate vorbele despre abandonare vă vor părea în orice caz zadarnice şi lipsite de sens. Când durerea vă este adâncă, veţi simţi probabil mai degrabă un impuls puternic de a evada din ea, decât de a vă abandona. Nu doriţi să simţiţi ceea ce simţiţi. Ce ar putea fi mai normal? Dar nu există scăpare, nu există ieşire.

Există multe căi false de scăpare – muncă, băutura, drogurile, furia, proiecţia, reprimarea s.a.m.d. -, dar ele nu va eliberează de durere. Suferinţa nu-şi pierde din intensitate când o transferaţi la nivelul inconştient. Când negaţi durerea emoţională, lucrurile pe care le faceţi sau le gândiţi, precum şi relaţiile dvs, devin contaminate de ea. S-ar putea spune că o transmiteţi sub forma energiei pe care o emanaţi, şi ceilalţi o recepţionează într-un mod subliminal.

Dacă sunt inconştienţi, se vor simţi poate chiar obligaţi să vă atace sau să vă rănească într-un fel sau altul, sau dvs i-aţi putea răni, proiectându-vă propria durere asupra lor.

Atrageţi şi manifestaţi orice corespunde stării dvs interioare.

CÂND NU EXISTĂ CALE DE IEŞIRE DIN SUFERINŢA, există totuşi întotdeauna o cale *prin* ea. Aşa că nu întoarceţi spatele durerii. Înfruntaţi-o.

Simţiţi-o pe deplin. Simţiţi – nu vă gândiţi la ea! Exprimaţi-o dacă este necesar, dar nu creaţi un scenariu mental în jurul ei. Acordai întreaga dvs atenţie sentimentului, şi nu persoanei, evenimentului sau situaţiei care poate să o fi provocat.

Nu vă lăsaţi mintea să folosească durerea pentru a vă crea din ea o identitate de victimă. Plângându-vă de milă şi povestind altora povestea dvs rămâneţi blocat în suferinţă.

Pentru că este imposibil să scăpaţi de sentiment, singura posibilitate de schimbare este să pătrundeţi în el; altfel nimic nu se va schimba.

Aşa că dăruiţi atenţia dvs totală sentimentului şi abţineţi-vă de la a-l eticheta mental. În timp ce vă adânciţi în sentiment, fiţi extrem de atent.

La început poate părea ca un loc întunecat înspăimântător, când veţi simţi impulsul puternic de a fugi, observaţi-l dar nu-l urmaţi. Continuaţi să vă concentraţi asupra sentimentului, continuaţi să simţiţi durerea, spaima, singurătatea, sentimentul de orice natură.

Rămâneţi atent, rămâneţi prezent – prezent în întreaga Fiinţă, cu fiecare celulă a corpului dvs. Când faceţi aceasta, aduceţi lumină în întuneric. Aceasta este flacăra conştiinţei dvs.

În acest stadiu, nu mai este nevoie să vă preocupaţi de abandonare. S-a întâmplat deja. Cum? Atenţia deplină este acceptare deplină, este

abandonare. Fiind pe deplin atent, folosiţi puterea clipei Acum, care este puterea propriei dvs prezente.

Nici o urmă de rezistenţă ascunsă nu poate supravieţui în ea. Prezenţa elimina timpul. În lipsa timpului, suferinţa şi negativismul nu pot supravieţui.

ACCEPTAREA SUFERINŢEI este o călătorie în moarte. A înfrunta durerea adâncă, a-i permite să existe, a vă concentra atenţia asupra ei înseamnă a pătrunde conştient în moarte. Când aţi murit de această moarte, realizaţi că nu există moarte – şi că nu există nimic de care să vă temeţi. Numai sinele fals moare.

Imaginaţi-vă o rază de soare care a uitat că este o parte inseparabila a soarelui şi se păcăleşte singură, crezând în iluzia că trebuie să lupte pentru supravieţuire, şi îşi creează o altă identitate decât cea a soarelui, agăţându-se de ea. Nu ar fi moartea acestei iluzii incredibil de eliberatoare?

VĂ DORIŢI O MOARTE UŞOARĂ? Aţi prefera să muriţi fără durere, fără agonie? Atunci muriţi faţă de trecut în fiecare moment şi lăsaţi lumina prezenţei dvs să elimine prin strălucirea ei sinele greoi, legat de timp, pe care l-aţi considerat a fi “dvs”.

Calea crucii – Realizarea iluminării prin suferinţă

Calea crucii este vechea – şi, până de curând, singura – cale a iluminării. Dar nu o respingeţi şi nu îi subapreciaţi eficacitatea. Încă funcţionează.

Calea crucii este o inversare completă. Ea înseamnă că cel mai rău lucru din viaţa dvs, crucea dvs, se transformă în cel mai bun lucru care vi s-a întâmplat vreodată, obligându-vă sa a abandonaţi, să "muriţi", obligându-vă să deveniţi nimic, să deveniţi asemenea lui Dumnezeu – pentru că şi Dumnezeu este un non-obiect.

Realizarea iluminării prin suferinţă – calea crucii – înseamnă să fii împins cu forţa în Împărăţia Cerurilor, în timp ce te împotriveşti ţipând şi dând din picioare. Până la urmă te abandonezi, pentru că nu mai poţi suporta durerea, dar durerea poate dura multă vreme înainte ca acest lucru să se întâmple.

ILUMINAREA ALEASA ÎN MOD CONŞTIENT înseamnă să renunţi la ataşamentul pentru trecut şi viitor şi să transformaţi clipa de Acum în principalul focar de atenţie al vieţii dvs.

Înseamnă să alegeţi să rămâneţi în starea de prezenţă, şi nu în timp.

Înseamnă să spuneţi "da" în faţa a ceea ce *este*.

Atunci nu mai aveţi nevoie de durere.

De cât timp credeţi că mai aveţi nevoie pentru a fi în stare să spuneţi: "Nu voi mai crea durere, nu voi

mai crea suferinţă?” De câtă durere mai aveţi nevoie înainte de a putea face această alegere?

Dacă credeţi că aveţi nevoie de mai mult timp, veţi obţine mai mult timp – şi mai multă durere. Timpul şi durerea sunt inseparabile.

Puterea de a alege

Alegerea presupune conştiinţă – un grad înalt de conştiinţă. Fără ea nu aveţi nici o posibilitate de a alege. Alegerea începe în momentul în care renunţaţi la identificarea cu mintea şi la tiparele ei condiţionate, începe în momentul în care deveniţi prezent.

Până nu atingeţi acest punct, rămâneţi inconştient din punct de vedere spiritual. Aceasta înseamnă că sunteţi obligat să gândiţi, să simţiţi şi să acţionaţi într-un anume fel, în conformitate cu condiţionarea dvs mentală.

Nimeni nu alege disfuncţionalitatea, conflictul, durerea. Nimeni nu alege nebunia. Acestea se întâmplă pentru că nu există suficientă prezenţă în dvs pentru a dizolva trecutul, nu există suficientă lumină pentru a alunga întunericul. Nu sunteţi aici pe deplin. Încă nu v-aţi trezit complet. Între timp, mintea condiţionată vă conduce viaţa.

În mod similar, dacă sunteţi unul din cei mulţi care au probleme cu părinţii, dacă nutriţi încă resentimente legate de un lucru pe care l-au făcut

sau nu l-au făcut, atunci tot mai credeţi că au avut posibilitatea de a alege – că s-ar fi putut comporta altfel. Mereu pare că oamenii au posibilitatea de alegere, dar aceasta este o iluzie. Atât timp cât mintea, cu tiparele ei condiţionate, vă conduce viaţa, ce posibilitate de alegere aveţi? Niciuna. Nici măcar nu sunteţi prezent. Starea de identificare cu mintea este extrem de disfuncţională. Este o formă de nebunie.

Aproape toată lumea suferă de această boală într-o măsură mai mică sau mai mare. În momentul în care vă daţi seama de acest lucru, nu mai pot exista resentimente. Cum aţi putea nutri resentimente faţă de boala cuiva? Singura reacţie potrivită este compasiunea.

Dacă sunteţi condus de minte, deşi nu aveţi posibilitatea de alegere, veţi suferi în continuare consecinţele inconştienţei şi veţi crea mai departe suferinţă. Veţi purta povara fricii, a conflictului, a problemelor şi a durerii. Suferinţa creată astfel vă va obliga să părăsiţi starea de inconştienţă.

NU PUTEŢI IERTA CU ADEVĂRAT, nici pe alţii, nici pe dumeavoastră înşivă, atât timp cât sentimentul dvs de identitate derivă din trecut. Numai având acces la puterea lui Acum, care este propria dvs putere, poate exista iertare adevărată. Aceasta lasa trecutul fără putere şi înţelegeţi profund că nici un lucru pe care l-aţi făcut vreodată sau care

vi s-a făcut nu poate nici măcar atinge esenţa luminoasă care sunteţi.

Când vă abandonaţi în faţa a ceea ce *este* şi deveniţi astfel pe deplin prezent, trecutul încetează să mai aibă vreo putere. Nu mai aveţi nevoie de el. Prezenţa este cheia. "Acum" este cheia.

Pentru că rezistenţa este inseparabilă de minte, renunţarea la rezistenţă – abandonarea – reprezintă sfârşitul minţii ca stăpân al dvs, al acestui impostor care pretindea a fi cine sunteţi, al falsului dumnezeu. Toate criticile şi tot negativismul dispar.

Dimensiunea Fiinţei, care fusese ascunsă de către minte, se deschide.

Vă invadează brusc o linişte adâncă şi o pace de nepătruns.

Şi în acea pace este bucurie extraordinară.

Şi în acea bucurie este dragoste.

Şi în miezul cel mai intim este sacrul, incomensurabilul, Cel ce nu poate fi numit.